من المؤلف الأكثر مبيعاً على مستوى العالم

أكثر من مليون نسخة تم بيعها

روبن شارما

الراهب الذى باع سيارته الفيرارى

قصة خيالية حول تحقيق أحلامك وبلوغ مصيرك

«قصة آسرة تعلّمنا وتمتعنا»
باولو كويهلو مؤلف The Alchemist



ثناء على كتاب
"الراهب الذي باع سيارته الفيراري"

"لا أستطيع أن أصفه بأنه أقل من رائع سيصبغ هذا الكتاب حياتك بالبركة" مارك فيكتور هانسن، أحد مؤلفي Chicken Soup for The Soul

"كتاب رائع من وجهة نظر روحانية" كارلوس ديلجادو، نجم دوري البيسبول الأمريكي

"هذه مغامرة ممتعة، وعجيبة، وحيالية في عوالم تنمية الذات، والفعالية الشخصية، والسعادة الفردية وهي تشتمل على كنوز من الحكمة من شأنها إثراء وتحسين حياة كل البشر" برايان تراسي، مؤلف كتاب Maximum Achievement

"لدى روبن إس شارما رسالة ذات مغزى هام بالنسبة لنا جميعاً، رسالة من شأنها تغيير مجرى حياتنا لقد وضع كتابا لا مثيل له يتناول فيه الإشباع الشخصي في عصر محموم" سكوت ديجارمو، الناشر السابق لمجلة Success Magazine

"يتناول هذا الكتاب البحث عن الأشياء المهمة فعلاً بالنسبة لروحك الحقيقية بدلاً من أن تسحقك الماديات" ميشيل ياهو، بطلة فيلم Crouching Tiger Hidden Dragon في حديث لها بمجلة TIME

"لقد خلق روبن شارما قصة آسرة تخلط ما بين الأدوات الكلاسيكية للتحول والفلسفة البسيطة للحياة إن لكتاب رائع بحق سيغير من حياتك" إلين سانت جيمس، مؤلفه كتابي Simplify Your Life و Inner Simplicity

"يلقي هذا الكتاب الضوء على أهم الأسئلة في الحياة" دورية إدمنتون

"إن كتاب *الراهب الذي باع سيارته الفيراري* يتسم بالتساوق، والفائدة العظيمة، وهو جدير بالقراءة حقا حيث إن له القدرة على مساعدة القراء على التكيف مع تنافسات الحياة المحمومة" مطبوعة The Kingston WhigStandard

"كتاب مذهل روبن إس شارما هو أوج مانديو التالي" دوتي والترز، مؤلفة Speak & Grow Rich

"حكمة بسيطة يستطيع أي شخص الاستفادة منها" مطبوعة The Calgary Herald

"من الممكن أن نصف هذا الكتاب على أنه The Wealthy Barber لتنمية الذات [فهو يشتمل على] رسائل متعمقة حول المفاهيم الأساسية التي تساعد على تحقيق قدر أكبر من التوازن، والسيطرة، والفعالية في حياتك اليومية" مطبوعة Investment Executive

"هذا الكتاب كنز، ووصفه ممتازة وقوية للنجاح والسعادة الحقة لقد جمع روبن إس شارما حكمة العصور وربط بينها وبين عصورنا المضطربة الحالية لم أستطع أن أرفع عيني عن الكتاب" جو تاي، مؤلف Never Fear, Never Quit

"قواعد بسيطة لتفعيل إمكاناتك" مطبوعة The Halifax Daily News

"يوجه شارما القراء تجاه التنوير" مطبوعة The Chronicle-Herald

"قصة رمزية بارعة الصياغة تكشف لنا عن مجموعة من الأفكار التي على الرغم من بساطتها نجدها ذات سطوة مذهلة لتحسين حياة المرء. إنني أوصي بهذا الكنز لكل زبائني" جورج وليامز، رئيس شركة Karat Consulting International

"يقدم لنا روبن شارما الإشباع الشخصي بمحاذاة الدرب الروحاني" مطبوعة Ottawa Citizen

ثناء على كتاب
Leadership Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrari

"يعد هذا الكتاب أحد أفضل كتب الأعمال لهذا العام" مجلة PROFIT

"هذا الكتاب مليء بالمعلومات القيمة، سهل الفهم، عظيم النفع. لقد وزعنا نسخاً منه على كافة أفراد فريق الإدارة الخاص بنا، وكذلك على العاملين بالمتجر. واتسمت الملاحظات التي جاءتنا بالإيجابية الشديدة" ديفيد بلووم، المدير التنفيذي لمتجر Shoppers Drug Mart

"يتمتع روبن شارما بطريقة أنيقة، سهلة الفهم للتعبير عن حلوله الفعالة لأكثر قضايا القيادة إلحاحاً في يومنا هذا. وهذا أمر مبشر في وقت يواجه فيه رجال الأعمال الكثير من الاصطلاحات العصية على فهمهم" إيان تيرنر، مدير مركز Celestica Learning Center

"هذا الكتاب معين لا ينضب من الحكمة والمنطق" العميد لاري تاب، كلية ريتشارد أيفي لإدارة الأعمال، جامعة Western Ontario

"إنه كتاب رائع سيساعد أي رجل أعمال على القيادة والعيش بشكل أكثر فعالية" جيم أونيل، مدير العمليات بقسم مبيعات المقاطعة، London Life

"يشير الراهب إلى أسلوب تحقيق التوازن في العمل. الكتب تؤتي ثمارها" مطبوعة The Toronto Star

"إن جوهر رسالة شارما يكمن في إمداد القارئ بالتبصر الذي يساعده على أن يصبح قائدا ملهما يحول مسار عمله بحيث يصبح مؤسسة تزدهر في عصر التغير" مجلة Sales Promotion Magazine

"يجمع شارما ما بين حكمة كبار الفلاسفة الغربيين والشرقيين ويقوم بتطبيق خلاصة هذه الحكمة على عالم المال والأعمال" مطبوعة The Liberal

الراهب الذى باع سيارته الفيرارى

الراهب الذى باع سيارته الفيرارى

قصة خيالية حول تحقيق
أحلامك وبلوغ مصيرك

روبن شارما





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الخامسة ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

The Monk Who Sold His Ferrari

A Spiritual Fable about Fulfilling
Your Dreams and Reaching
Your Destiny

Robin S. Sharma, LL.B., LL.M.





إلى ابني، كولبي، الذي
يذكرني في كل يوم بكل خير في
هذا العالم. بارك الله فيك.

شكر وتقدير

لقد كان كتاب "الراهب الذي باع سيارته الفيراري" مشروعا شديد الخصوصية استكمل وظهر في صورته الأخيرة من خلال جهود بعض الأشخاص البارزين إنني شديد الامتنان لفريق الإنتاج الرائع الخاص بي، ولكل هؤلاء الذين حوَّل حماسهم وطاقتهم رؤيتي لهذا الكتاب إلى حقيقة، وأخص بالذكر عائلتي بشركة Sharma Leadership International فالتزامكم وشعوركم بالرسالة التي نقدمها كان له عظيم الأثر في نفسي

وأحب أن أتقدم بخالص الشكر

• للآلاف من قراء كتابي الأول MegaLiving! الذين تنازلوا وتواضعوا وراسلوني على سبيل مشاركة قصص نجاحهم أو من أجل حضور ندواتي. أشكر لكم دعمكم وحبكم الدائمين أنتم السبب وراء كل عمل أقوم به

• إلى كارين بيثريك لقيادتك فريق التصميم الداخلي، ولجهودك المتواصلة من أجل الوفاء بالجدول الزمني لهذا المشروع

• إلى صديق الطفولة جون سامسون لتعليقاتك المتعمقة على المسودات الأولية، وإلى مارك كلار وتامي وشريف عيسى لملاحظاتكم الممتازة على المخطوطة

• إلى أورسولا كازمارزيك من وزارة العدل لتشجيعها ودعمها

• إلى كاثي دان لتصميمك الرائع للغلاف لقد كنت أعتقد أن ما من تصميم سيتفوق على تصميم كتاب Timeless Wisdom for Self-Mastery ولكنني كنت على خطأ

• إلى مارك فيكتور هانسين، وريك فريشمان، وكين فيجوتسكي، وبيل أولتون، وشكر خاص جدا إلى ساتيا بول، وكريشنا شارما

• إلى أبوي العظيمين أكثر من أي شخص آخر، شيف وشاشي شارما، على توجيههما، ودعمهما من أول يوم، وإلى أخي المخلص الحكيم د سانجاي شارما، وزوجته الطيبة سوزان، وإلى ابنتي بيانكا لحضورها الدائم، وإلى زوجتي وأفضل أصدقائي ألكا إنكم جميعا الضوء الذي ينير لي طريقي

• إلى أيريس توفولم، وكلاود بريميو، وجودي برونسيك، وكارول بونيه، وتوم بيست، وميشيلا كورنيل وباقي أعضاء الفريق العظيم بدار نشر HarperCollins لجهودكم، وحماسكم، وإيمانكم بهذا الكتاب وشكر خاص جداً من أعماق القلب إلى إد كارسون، مدير دار نشر HarperCollins لاستشعاره إمكانات هذا الكتاب على الفور، ولإيمانه بي، ولتحقيقه الحلم على أرض الواقع إنني أقدر توجيهاتك بشدة.

بالنسبة لي، الحياة ليست شمعة قصيرة العمر؛ بل هي نوع من المشعل الرائع الذي أمسك به في الوقت الراهن، وأريده أن يلمع اشتعالاً بقدر الإمكان قبل أن أورثه إلى أجيال المستقبل.

جورج برنارد شو

المحتويات

الفصل الأول

نداء الصحوة

انهار في وسط قاعة المحكمة المزدحمة. كان أحد أبرع محاميي المرافعات في البلاد. وكان مشهوراً عنه أيضاً ملابسه الإيطالية الفاخرة التي يبلغ سعر البذلة الواحدة منها ٣٠٠٠ دولار، وكانت تكسو جسده الممتلئ، وكذا عُرف عنه سلسلة القضايا التي فاز بها. وما كان مني سوى أن وقفت هناك وقد شلتني صدمة ما رأيت بعيني. لقد صار جوليان مانتل العظيم ضحية تتلوى على الأرض من فرط الألم كما لو كان طفلاً رضيعاً يرتعش ويتصبب عرقاً شديداً.

لقد بدا كل شيء كما لو كان يتحرك بسرعة بطيئة بداية من هذه اللحظة. صرخ مساعده مظهراً لنا لمحة عمياء مما هو جلي أمام أعيننا: "يا إلهي، جوليان يعاني من أزمة!". وبدت القاضية مذعورة، وسرعان ما تمتمت بشيء في سماعة الهاتف الخاص الذي ثبتته لحالات الطوارئ. أما أنا، فلم أستطع سوى أن أقف هكذا مذهولاً مرتبكاً. *أرجوك لا تمت، أيها العجوز الأحمق. فلازال الوقت مبكراً. إنك لا تستحق هذه الميتة.*

أما الحاجب الذي بدا فيما سبق ساكناً كما لو كان تمثالاً منتصباً على هيئته هذه، فقد انتفض وشرع في إجراءات التنفس الاصطناعي لرجل القانون المخضرم الصريع. وكانت مساعدته عن يمينه، وخصلات شعرها الأشقر تتدلى على وجهه المشرب بالحمرة، وأخذت تواسيه بكلماتها التي لم يبد أنه يسمعها.

لقد دامت معرفتي بجوليان سبعة عشر عاماً. وكان لقاؤنا الأول عندما كنت طالباً شاباً بكلية الحقوق وعينت من قبل أحد شركائه كباحث متدرب في فترة الصيف. وآنذاك، كانت الدنيا دانية له تستقبله بذراعيها. فقد كان محامي مرافعات ألمعياً، وسيماً، لا يخشى شيئاً، ويحلم بالعظمة والشهرة. لقد كان جوليان النجم الشاب للشركة، ومنبع القضايا الجديدة لها. ولازلت أذكر إذ كنت أمر من أمام مكتبه الفخم بينما كنت أعمل لوقت متأخر ذات ليلة فأختلس النظرات إلى الاقتباس المؤطر الجاثم على مكتبه الضخم المصنوع من خشب البلوط. لقد كان هذا الاقتباس لونستون تشرشل، وكان يشي بالكثير حول شخصية جوليان الحقيقية:

إنني على يقين من أننا اليوم المتحكمون في مصائرنا، وأن المهمة التي أوكلت إلينا ليست أصعب من أن نضطلع بها، وإنني أستطيع أن أتحمل مشاقها وآلامها. وطالما أننا مؤمنون بقضيتنا، وبإرادتنا التي لا تُقهر للفوز، سيكون النصر حليفنا.

لقد كان جوليان أيضاً يفعل ما يقول. فقد كان صلباً، مثابراً، وعلى استعداد للعمل لثماني عشرة ساعة في بعض الأيام لتحقيق النجاح الذي كان يعتقد أنه قدره. ولقد تناهى إلى مسامعي من مصدر معلومات سري أن جده كان سيناتوراً عظيم الشأن، فيما كان والده قاضياً مرموقاً بالمحكمة الفيدرالية. وكان جلياً أنه من أصل ثري، وأن هناك آمالاً كثيرة معلقة على عاتقيه. ولكنني سأعترف بأمر واحد: لقد كان سيد قراره. فقد كان مصمماً كل التصميم على إدارة الأمور بطريقته، وكان يروق له أن يتباهى بذلك.

ولقد تصدرت الحركات المتصنعة الصارخة التي كان يقوم بها جوليان في قاعات المحاكم بصفة منتظمة الصفحات الأولى للصحف. وكان الأثرياء والمشاهير يتهافتون عليه كلما كانوا في حاجة إلى رجل قانون بارع صعب المراس. وربما كانت أنشطته التي يمارسها خارج نطاق عمله أيضاً معروفة لدى الجميع، إذ كان إما يتردد على أرقى المطاعم الليلية بصحبة عارضات الأزياء الفاتنات، وإما يقود سيارته مخموراً بتهور بصحبة رفاقه المشاكسين من السماسرة الذين كان يطلق عليهم "فريق التدمير". وكانت هذه المغامرات هي القصص التي تتداولها الألسن بالشركة.

ولازلت لا أدري السبب وراء اختياره لي لكي أضطلع معه بقضية القتل المثيرة التي كان من المقرر أن يترافع في جلستها في الصيف الأول لي بالشركة. فعلى الرغم من أنني تخرجت في كلية الحقوق بجامعة هارفارد، وهي الجامعة الأم في عرفه، إلا أنني بلا شك لم أكن ألمع المتدربين لديه بالشركة، كما أن شجرة عائلتي لم تكن عميقة الأصل راسخة الجذور. فقد عاش أبي حياته كلها كحارس أمن بمصرف محلي بعد أن قضى فترة تجنيده بقوات المارينز. أما والدتي فقد نشأت في منطقة البرونكس.

ومع ذلك فقد فضلني على الآخرين كلهم الذين تزلفوا إليه بهدوء لكي يحظوا بمكانة ذراعه اليمنى فيما عرف لاحقاً باسم "أم محاكمات القتل"، وما كان منه إلا أن قال إنه أحب "شغفي". وبالطبع فزنا بالقضية، وأطلق سراح التنفيذي الذي أتهم بقتل زوجته بطريقة بشعة، أو لنقل إنه صار حراً بقدر ما سمح له ضميره من حرية.

لقد كان التعليم الذي تلقيته في ذاك الصيف غزيراً جداً، إذ كان يتجاوز درساً في كيفية إدخال شك منطقي حيث لم يكن له وجود من الأساس، فقد كان أي محام يستحق ما يتقاضاه من أتعاب قديراً على أن يدخل الشك المنطقي على أي قضية. لقد كان هذا درساً في سيكولوجية الفوز، وفرصة نادرة لمشاهدة أستاذ وهو بصدد تأدية عمله. ولقد استوعبت الأمر كما يستوعب الإسفنج الماء.

وبناء على دعوة جوليان لي، فقد واصلت العمل بالشركة كزميل، وسرعان ما نمت بيننا صداقة حميمة. وأعترف أنه لم يكن أسهل محامٍ يمكن للمرء أن يعمل بصحبته، إذ كان العمل كمحامٍ صغير لديه بمثابة تمرينٍ على الإحباط يفضي إلى ما هو أكثر من مشاحنات قليلة في وقت متأخر من الليل. فقد كان مستبداً في رأيه. لم يكن من الممكن أن يقع هذا الرجل في خطأ. ولكن، وراء هيئته الخارجية القاسية، كان هناك شخص يهتم حقاً لأمر الآخرين.

ومهما كان مشغولاً، كان لا ينسى أن يستفسر عن جيني، المرأة التي لازلت أطلق عليها لقب "عروسي" على الرغم من أننا قد تزوجنا قبل أن ألتحق بكلية الحقوق. وعندما علم ذات مرة من متدرب آخر يعمل لديه في فصل الصيف أنني أعاني من ضائقة مالية، وضع جوليان ترتيباته بحيث أحصل على منحة ضخمة. وما من شك في أنه كان بارعاً في لعبة البيسبول، وكان يروق له أن يمضي وقتاً في اللهو والمغامرة، بيد أنه لم يهمل أصدقاءه قط أما المشكلة الحقيقية فكانت تكمن في هوس جوليان بالعمل.

ففي السنوات القليلة الأولى، كان يبرر ساعات عمله الطويلة زاعماً أنه "كان يطيل العمل لصالح الشركة"، وأنه من المزمع أن يأخذ إجازة لمدة شهر كامل يسافر فيه إلى جزر الكايمان "في الشتاء القادم بالتأكيد". ولكن بمرور الوقت، ذاعت براعة جوليان، ولم يفتأ ضغط العمل يزداد. وظلت القضايا التي تأتينا تزداد حجماً وجودة، وجوليان الذي لم يكن من النوع الذي يتراجع عن أي تحدٍ، ظل يضغط على نفسه أكثر وأكثر. وفي لحظاته الهادئة النادرة، أسر لي بأنه لم يكن يستطيع النوم لساعتين دون أن ينتابه شعور بالذنب عند استيقاظه لأنه لم يكن بصدد العمل على ملف قضية ما. وسرعان ما اتضح لي أن توقه للمزيد أغرقه، مزيد من النفوذ، والمجد، والمال.

لقد حقق جوليان نجاحاً شديداً كما كان متوقعاً منه. فقد حقق الأحلام التي قد تخطر لمعظم الناس: سمعة مهنية لامعة أمنت له دخلاً مؤلفاً من سبعة أرقام، وقصر منيف في حي يفضله المشاهير، وطائرة خاصة، وبيت صيفي على جزيرة استوائية، وسيارته الفيراري الحمراء اللامعة الواقفة في منتصف مدخل بيته.

ومع ذلك، فقد كنت أعلم أن الأمور لم تكن مثالية كما كانت تبدو ظاهرياً. فقد لاحظت علامات الكارثة الوشيكة لا لأنني كنت أكثر انتباهاً من الآخرين بالشركة، ولكن لأنني كنت أمضي معظم وقتي مع الرجل. فقد كنا دائماً معاً لأننا كنا دوماً بالعمل. ولم يبد أن ضغط العمل ينتهي قط. فقد كان هناك دائماً قضية تلوح في الأفق أضخم من سابقتها. ولم يكن الوقت كافياً قط للإعداد للقضية بالنسبة لجوليان. ماذا لو طرح القاضي هذا السؤال أو ذاك، معاذ الله؟ وماذا يحدث لو لم يكن البحث الذي أجريناه مثالياً خالياً من الثغرات؟ وماذا لو فوجئ جوليان في وسط قاعة المحكمة وبدا كما الفريسة التي تسقط في شرك قانصها؟ ولذا، فقد ضغطنا على أنفسنا إلى أقصى حد ممكن، وعلقت أنا في عالمه العملي الصغير أيضاً. وها نحن عبدان لعقارب الساعة، نعمل بكد في الطابق الرابع والستين من ناطحة السحاب الضخمة التي تتخذ شكل المسلة فيما كان أغلب العاقلين في منازلهم وسط عائلاتهم، ظناً منا أننا قد أحكمنا سيطرتنا على العالم، تعمينا صورة خادعة للنجاح.

وكلما أمضيت وقتاً مع جوليان، أدركت أنه يرمي بنفسه إلى التهلكة. فقد بدا الأمر كما لو كان يتمنى الموت. فلم يكن يشبعه شيء. وفي النهاية، انهارت علاقته الزوجية، وانقطعت صلته بأبيه، وعلى الرغم من أنه كان يملك كل ما يحلم به أي إنسان، إلا أنه لم يكن قد عثر بعد على ما يبحث عنه. ولقد تجلت هذه المشكلة عاطفياً، وجسدياً، وروحانياً.

وعندما أتم جوليان عامه الثالث والخمسين، بدا كما لو كان في أواخر العقد السابع من عمره. فقد طغت التجاعيد على وجهه، وهي ضريبة ثقيلة لأسلوب حياته الذي لا يعرف هوادة بصفة عامة، وللضغوط الهائلة لطبيعة حياته التي تفتقر التوازن بصفة خاصة. فقد أدت السهرات الليلية المتأخرة في المطاعم الفرنسية الفاخرة، وتدخينه السيجار الكوبي، ومعاقرته للخمور إلى إصابته بالسمنة المخجلة. ولقد كان دائماً يشكو من المرض والإرهاق، كما أنه فقد حس دعابته، ولم يعد قادراً على الضحك.

وتبدل حال جوليان الذي كان متحمساً يوماً، فصار كئيباً حد الموت. وأعتقد عن نفسي أن حياته فقدت كل هدف لها.

ولعل أسوأ ما حل به هو فقدانه التركيز في قاعة المحكمة حيث درج على إبهار كل الحضور بمرافعاته الختامية البليغة المحكمة، أما الآن فصار يتحدث بإطناب لساعات طويلة، هاذياً حول قضايا غامضة لا تمت بصلة للقضية الجاري بحثها. وبعد أن كان في فترة من الفترات يستجيب ببراعة لاعتراضات محامي الخصم، صار الآن يتعامل معها بتهكم لاذع لم يقو القضاة الذين كانوا ينظرون إليه يوماً على أنه عبقرية قانونية على احتماله. لقد بدأ نجم جوليان في الخبو هكذا ببساطة.

لم تكن الضغوط التي تفرضها عليه سرعة عمله المحمومة هي وحدها التي تقرب المسافة بينه وبين القبر. فقد شعرت أن الأمر أبعد من هذا. وبدا الأمر لي مرتبطاً بشيء روحاني. فكان لا يكف عن إخباري بأنه لم يعد يشعر بحماس تجاه عمله، وأنه يشعر بالخواء. صرح جوليان بأنه كان يعشق القانون في شبابه، على الرغم من أنه أرغم في البداية على دراسته بناء على رغبة العائلة. وسحرته تعقيدات القانون والتحديات العقلية، وملأته طاقة وحماساً. وألهمته قدرة القانون على إحداث تغيير اجتماعي. فقد كان آنذاك أكثر من فتى ثري من كونيكتيكت، حيث عد نفسه قوة تعمل لصالح الخير، وأداة للتحسين الاجتماعي في إمكانها استغلال هباتها الجلية لمساعدة الآخرين. لقد أسبغت هذه الرؤية على حياته مغزى، ومنحته هدفاً، وغذت آماله.

لقد كان انهيار جوليان يرجع إلى ما هو أبعد من صلته التي أصابها الصدأ بمهنته، حيث كان قد عانى من فجيعة شديدة قبل أن ألتحق أنا للعمل بالشركة. فقد حدث له شيء لا يوصف بحسب قول أحد كبار الشركاء بالشركة، ولكنني لم أستطع أن أحمل أياً من العاملين بالشركة على الإفصاح عما ألم به. وحتى السيد هاردنج العجوز الشريك الإداري الذي لا يكتم سراً، والذي أمضى وقتاً أطول في نقابة محامي ريتز-كارلتون مما أمضاه في مكتبه الضخم، قال إنه أقسم على الكتمان والسرية. وأياً كان هذا السر الغامض، فقد كان الشك ينتابني في

أنه سبب انهيار جوليان. ولا شك أن الفضول كان يقتلني، ولكنني أردت أن أمد له يد المساعدة أكثر من أي شيء آخر. فلم يكن جوليان مرشدي فحسب؛ بل كان أعز أصدقائي أيضاً.

وأخيراً حدث ما لا يحمد عقباه. أصابت أزمة قلبية جوليان مانتل الألمعي وأعادته إلى الأرض مجدداً، ووصلته بفنائه البشري. وكان هذا في وسط قاعة المحكمة رقم ٧ صباح الاثنين، وهي نفس القاعة التي فزنا فيها بقضية "أم محاكمات القتل".

الفصل الثاني

الزائر الغامض

كان اجتماعاً طارئاً لكل أعضاء الشركة. وإذ احتشدنا بقاعة الاجتماعات الرئيسية، خمنت أن ثمة مشكلة خطيرة. وكان السيد هاردينج العجوز هو أول من تحدث للحشد.

"يؤسفني أن أزف إليكم هذه الأخبار السيئة. لقد أصيب جوليان مانتل بأزمة قلبية حادة في قاعة المحكمة بالأمس بينما كان يترافع في قضية Air Atlantic. وهو الآن في وحدة الرعاية المركزة، ولكن الأطباء أخبروني أن حالته استقرت الآن وأنه سيتعافى. ولكن جوليان اتخذ قراراً أعتقد أنكم جميعاً يجب أن تعلموا به. لقد قرر أن يترك عائلتنا ويترك مهنة المحاماة. إنه لن يعود إلى الشركة ثانية".

لقد صدمت. كنت أعلم أن لديه متاعبه الخاصة، ولكنني لم أعتقد ولو للحظة أنه سيترك المحاماة، كما أنني كنت أنتظر منه أن يطلعني على هذا القرار شخصياً بعد كل ما اجتزناه ومررنا به معاً. والأدهى أنه رفض زيارتي له في المستشفى فكنت كلما عرجت على المستشفى، أجد أن الممرضات لديهن

أوامر تمنع الزيارة، كما أنه رفض أن يرد على مكالماتي الهاتفية. لعلي كنت أذكره بالحياة التي كان يود نسيانها. من يدري؟ ولكنني سأصرح لكم بشيء واحد. لقد جرح هذا شعوري.

لقد انتهت هذه القصة برمتها منذ ما يربو على ثلاث سنوات. وآخر ما وصل لي من أخبار عن جوليان أنه سافر إلى الهند في رحلة استكشافية. وأخبر جوليان أحد الشركاء أنه كان يبغي تبسيط حياته، وأنه "في حاجة إلى بعض الأجوبة"، وأنه يأمل في أن يعثر عليها في هذه البلاد الساحرة. لقد باع جوليان قصره، وطائرته الخاصة، وجزيرته المنعزلة. والأدهى أنه باع سيارته الفيراري أيضاً. وحدثت نفسي قائلاً: "جوليان مانتل ممارس لرياضة اليوجا الهندية. إن للقانون أثره العجيب".

وبينما مرت هذه السنوات الثلاث، تحولت من محامي شاب منهك من كثرة العمل إلى محامٍ أكبر ساخر بعض الشيء. لقد كان لدي أنا وزوجتي جيني عائلة. وأخيراً، شرعت في بحثي الخاص عن مغزى لحياتي. وأعتقد أن السبب وراء هذا هو أطفالي. فقد بدّلوا الطريقة التي كنت أنظر بها إلى العالم من حولي بشكل كبير، وإلى دوري فيه. ولقد عبّر والدي عن الأمر خير تعبير عندما قال: "عندما تكون على فراش الموت يا جون، لن تتمنى أن تمضي وقتاً أطول بالمكتب". وعليه بدأت في تمضية وقت أطول بالبيت. وعشت عيشة هانئة، ولو كانت عادية، حيث انضممت إلى نادي الروتاري، ومارست لعبة الجولف أيام الإجازة لإسعاد شركائي وعملائي. ولكنني لا أخفي عليكم أنني في لحظاتي الهادئة كثيراً ما فكرت في جوليان وتساءلت عما ألم به منذ أن افترقنا على حين غرة.

ربما أنه استقر في الهند، وهو المكان الذي يتمتع بتنوع عظيم يصلح بيتاً حتى لروح قلقة مثل روح جوليان. أو لعله يشق طريقه عبر نيبال؟ أو ربما أنه يمارس الغطس في مياه جزر الكايمان؟ لقد كان هناك شيء واحد أكيد: وهو أنه لم يعد يمارس المحاماة. ولم يتلقَ أحد منه حتى بطاقة بريدية منذ أن رحل إلى منفاه الطوعي بعيداً عن القانون.

نقرة على بابي منذ شهرين أتاحت لي أولى الإجابات عن بعض أسئلتي. فقد انتهيت من لقائي بأحد عملائي من توي في يوم عصيب عندما أطلت جينيفيف مساعدتي البارعة برأسها من وراء باب مكتبي المؤثث بشكل ينم عن أناقة وذوق.

"جون، هناك شخص يود مقابلتك. ويزعم أن الأمر جد ملح وأنه لن يرحل حتى يتحدث إليك".

فأجبتها بنفاد صبر: "إنني في طريقي للخارج يا جينيفيف. سأتناول وجبة سريعة قبل أن أنتهي من مذكرة قضية هاميلتون. وليس لدي الوقت لأرى أي أحد الآن. قولي له بأن يحدد موعداً مثله مثل الآخرين، واتصلي بالأمن إذا تسبب لك في مزيد من المتاعب".

"ولكنه حقاً في حاجة إلى لقائك. ويرفض سوى أن يلقاك!".

خطر لي للحظة أن أتصل بالأمن بنفسي، ولكن عندما أدركت أنه قد يكون شخصاً في حاجة إلى مساعدة، تبنيت موقفاً أكثر تسامحاً من المسألة.

فأجبتها قائلاً: "حسناً، دعيه يدخل. فقد يكون ما لديه ذا فائدة".

انفتح باب مكتبي ببطء. وفي النهاية انفتح على مصراعيه كاشفاً عن وجه باسم لرجل في منتصف عقده الثالث، فارع الطول، رشيق البنيان، مفتول العضلات، مليء بالحيوية والطاقة. لقد ذكّرني بهؤلاء الفتيان المثاليين، الذين ينتمون إلى عائلات مثالية، ويملكون منازل، وسيارات، وبشرة مثالية. ولكن زائري كان يتسم بما هو أبعد من ملامحه الشابة الوسيمة. فقد كان يتسم بشيء من السلام الداخلي الذي خلع عليه حضوراً يكاد يكون مقدساً. وعيناه كانتا زرقاوين حادتين تخترقانني كما الشفرة التي تلتقي بالجلد اللين لمراهق نضر البشرة يتوق لحلاقة ذقنه لأول مرة.

فحدثت نفسي قائلاً: "لابد أنه محامٍ لامع آخر يقف بالمرصاد لمنصبي. يا إلهي، لمَ يقف هكذا محدقاً بي؟ أتمنىً ألا يكون زوج هذه المرأة التي كنت وكيلها في قضية الطلاق التي فزت بها الأسبوع الماضي. ربما أن فكرة الاتصال بالأمن لم تكن بالفكرة السخيفة على كل حال".

ظل الشاب يرمقني كما لو أنه معلم باسم ينظر إلى أحد تلامذته المفضلين. وبعد لحظة طويلة من الصمت غير المريح تحدث أخيراً بنبرة آمرة بشكل مفاجئ.

قال وقد تحول وجهه إلى ابتسامة عريضة: "أهكذا تعامل كل زائريك يا جون، حتى هؤلاء الذين علموك كل ما تعرفه عن أسرار النجاح في قاعة المحكمة؟ ليتني احتفظت بأسرار مهنتي لنفسي إذن".

اعتراني شعور غريب، وتعرفت على الفور على هذا الصوت الخشن الناعم، وبدأ قلبي يخفق.

"جوليان؟ أهذا أنت؟ لا أكاد أصدق نفسي! هل هذا أنت حقاً؟".

أكدت الضحكات العالية لزائري شكوكي. لقد كان الشاب الواقف أمامي هو نفسه جوليان مانتل الذي سافر لممارسة اليوجا بالهند. لقد ذهلت لتحوله الذي لا يصدق. لقد ذهب مع الريح هذا الوجه المكفهر، والسعال الذي ينم عن المرض، والعينان اللتان فارقتهما الحياة. واختفى المظهر العجوز، والتعبيرات الكئيبة التي صارت علامة تجارية له. وبدلاً منها وجدت الرجل الواقف أمامي يشع صحة وحيوية، ووجهه الخالي من التجاعيد يضيء بريقاً. وكانت عيناه تلمعان كما لو كانتا نافذتين تطلان على نشاط غير عادي. ولعل ما كان يدعو لدهشة أعظم هو السكون الذي كان ينضح من جوليان. فقد شعرت بسكينة شديدة لمجرد جلوسي إليه وتحديقي فيه. لم يعد هو جوليان الشريك الأكبر القلق بشركة القانون. لقد كان الرجل الواقف أمامي نموذجاً شاباً، وحيوياً -وباسماً- للتغير.

الفصل الثالث

التحول الخارق لجوليان مانتل

لقد دهشت للنسخة الجديدة المحسنة من جوليان مانتل.

وسألت نفسي صامتاً ذاهلاً: "كيف يمكن لشخص كان يبدو عجوزاً منهكاً منذ سنوات قلائل أن يبدو الآن مفعماً بالحيوية والنشاط؟ هل السر هو عقار سحري سمح له بأن ينهل من ينبوع الشباب؟ ما السر وراء هذا التبدل الفائق للعادة؟".

كان جوليان هو أول من تحدث. فقال لي إن عالم القانون المحموم بالمنافسات نال منه، لا على المستوى الجسدي فحسب، بل وعلى المستوى الروحاني أيضاً. فالطبيعة المتسارعة والمتطلبات اللانهائية أرهقته وحطمته. وأقر لي بأن جسده انهار، وأن عقله فقد بريقه. ولم تكن الأزمة القلبية التي أصابته سوى عرض لمشكلة أعمق. لقد حطمت الضغوط المستمرة والجدول الزمني المرهق أيضاً لمحام من الطراز الأول مثله أهم هبة إنسانية، ألا وهي الروح. وعندما حذره الأطباء

التحذير الأخير مخيرين إياه ما بين مفارقة القانون ومفارقة الحياة، قال إنه رأي أن هذه فرصة رائعة لإعادة إشعال الجذوة الداخلية التي عاشها صغيراً، تلك الجذوة التي انطفأت عندما صار القانون بالنسبة له عملاً أكثر منه متعة.

انتابت جوليان إثارة واضحة، إذ أخذ يقص علي كيف باع كل ممتلكاته وسافر إلى الهند، وهي البلد التي دائماً ما سحرته ثقافتها القديمة وعاداتها وتقاليدها الغامضة. لقد انتقل من قرية صغيرة إلى أخرى، أحياناً مترجلاً، وأحياناً أخرى بالقطار، حريصاً على تعلم عادات جديدة، ومراقبة مشاهد سرمدية، وصار تدريجياً يعشق الشعب الهندي الذي يشع دفئاً، وطيبة، ومنظوراً مجدداً للمغزى الحقيقي للحياة. وحتى هؤلاء القوم الذين لم يكونوا يملكون سوى أقل القليل فتحوا بيوتهم -وقلوبهم أيضاً- لهذا الزائر المتعب الآتي من الغرب. وبينما ذابت الأيام وتحولت لأسابيع في هذه البيئة الساحرة، بدأ جوليان وببطء في استشعار الحياة والاكتمال مجدداً، ربما لأول مرة منذ أن كان طفلاً. وعاد إليه فضوله الطبيعي، وشرارته الإبداعية بشكل منتظم، بجانب طاقته وحماسته للحياة وبدأ يشعر بمزيد من المرح والسلام. وبدأ يضحك من جديد.

وعلى الرغم من أنه عاش كل لحظة من اللحظات التي أمضاها في هذا البلد العجيب، إلا أنه أطلعني أن رحلته إلى الهند تجاوزت كونها رحلة بسيطة لإراحة عقله المنهك. ووصف لي الوقت الذي عاشه في هذا البلد النائي على أنه "أوديسا شخصية للنفس". وأسر جوليان إليّ بأنه كان مصراً على معرفة هويته الحقيقية، ومغزى حياته قبل فوات الأوان. ولكي يتسنى له هذا، كان على رأس أولوياته التواصل مع المعين الضخم للحكمة القديمة لثقافة هذا البلد فيما يتعلق بعيش حياة أكثر نفعاً، وإشباعاً، وتنويراً.

قال جوليان: "لا أود أن أبدو غريبا يا جون، ولكن الأمر بدا كما لو أن صوتاً بداخلي أملى عليّ أمراً بأن أقوم برحلة روحية لإعادة إشعال الجذوة التي فقدتها ولقد كان الوقت الذي أمضيته محرراً لي بشكل هائل"

وكان جوليان كلما استكشف سمع بالمزيد من الرهبان الهنود الذين عمّروا إلى ما بعد المائة عام، رهبان على الرغم من أعمارهم المتقدمة تمتعوا بحياة شابة، مفعمة بالحيوية والشباب. وكلما سافر، أحاط علماً بممارسي رياضة اليوجا الذين لا تستطيع أن تحسب لهم عمراً، وبرعوا في فن السيطرة على العقل، وإيقاظ الروح. وكلما شهد المزيد، ازداد توقاً لفهم الديناميات وراء معجزات الطبيعة البشرية هذه على أمل أن يطبق فلسفاتها على حياته الشخصية.

في أثناء المراحل الأولى لرحلته، سعى جوليان وراء العديد من المرشدين ذائعي الصيت المبجلين. وقال لي إن كلاً منهم رحب به وفتح له عقله وقلبه، وقاسمه جواهر المعرفة التي استقاها على مدار سنين طويلة أمضاها في التأمل الصامت في القضايا الأسمى للوجود. ولقد حاول جوليان أيضاً أن يصف جمال وبهاء المعابد القديمة المبعثرة عبر المناظر الطبيعية الغامضة للهند، صروحاً وقفت حراساً مخلصين لحكمة العصور. وصرح بأنه تأثر بشدة بقدسية هذه الأجواء التي أحاطت به.

"لقد كان وقتاً ساحراً في حياتي يا جون. كنت هناك المحامي المنهك الذي باع كل شيء بداية من حصان السباق وحتى ساعتي الرولكس، وحزمت كل ما تبقى لي من أغراض في حقيبة من تلك الحقائب التي تحمل على الظهر لتكون لي رفيقاً دائماً طوال سفري عبر التقاليد السرمدية للشرق".

وسألته بصوت مسموع غير قادر على كبح فضولي: "أكان من الصعب عليك الرحيل؟".

"في الواقع لقد كان هذا أسهل قرار اتخذته على الإطلاق. وشعرت بأن قرار تركي لعملي وكل ممتلكاتي الدنيوية طبيعي جداً. قال ألبرت كامو ذات مرة: 'إن السخاء الحقيقي تجاه المستقبل يكمن في عطاء كل شيء للحاضر'. وهذا هو بالضبط ما فعلته. لقد كنت على يقين من أنني يجب أن أتغير، ولذا فقد قررت أن أصغي إلى قلبي، وأن أتغير بشكل جذري. لقد صارت حياتي أبسط بكثير، وأكثر توجهاً نحو هدف محدد عندما تركت أغراضي الماضية

وراء ظهري. وفي اللحظة التي كففت فيها عن إنفاق وقت طويل في مطاردة ملذات الحياة الكبيرة، بدأت أستمتع بالملذات البسيطة، كمشاهدة النجوم وهي تتراقص في سماء يشتعل فيها القمر بضوئه، أو الاستغراق في أشعة شمس صباح من صباحات الصيف. والهند هي مكان مثير فكرياً لدرجة أنني نادراً ما كنت أفكر فيما كنت أمتلك".

لم تثمر اللقاءات الأولى التي أجراها جوليان مع علماء وخبراء هذه الثقافة العجيبة، على جاذبيتها، عن المعرفة التي كان يتوق إليها جوليان. فالحكمة التي كان يبغي والأساليب العملية التي كان يأمل أن تغير من طبيعة حياته ظلت تراوغه في الأيام الأولى من هذه الرحلة. ولم تحدث أول طفرة لجوليان إلا بعد أن أمضى بالهند ما يقرب من سبعة أشهر.

وحدث هذا عندما كان في كشمير، وهي مدينة قديمة روحانية تقع على أعتاب جبال الهيمالايا، حيث التقى بنبيل يدعى المعلم كريشنان. ومن الملفت أن هذا الرجل حليق الرأس كان محامياً أيضاً في "حلوله الماضي" كما كان يسخر من نفسه بابتسامته التي تكشف عن أسنانه. فعندما سئم من السرعة المحمومة التي تجسد الحياة الحديثة في نيودلهي، تخلى هو الآخر عن ممتلكاته المادية واعتزل إلى عالم يتسم بقدر أكبر من البساطة. وإذ صار راعياً لمعبد القرية، قال كريشنان إنه صار يعرف نفسه وهدفه في الإطار الأكبر للحياة.

وصرح لجوليان بقوله: "لقد مللت عيش حياتي كما لو كنت آلة لا تكف عن العمل. وأدركت أن رسالتي في الحياة هي خدمة الآخرين، وجعل هذا العالم بشكل أو بآخر مكاناً أفضل مما هو عليه. والآن أنا أعيش لأبذل. إنني أمضي أيامي ولياليّ بهذا المعبد، وأعيش حياة متقشفة ولكنها مشبعة. وأقاسم كل من يأتي هنا للصلاة اكتشافاتي. إنني لست رجل دين، ولكنني ببساطة رجل وجد الطريق إلى روحه".

أطلع جوليان هذا المحامي الذي صار ممارساً لرياضة اليوجا على قصته. وحدثه عن حياته الفخمة ومكانته الرفيعة السابقة. وقص على المعلم كريشنان

توقه للمال وهوسه بالمتلكات وكشف مفعماً بمشاعر صادقة عن الصراع الدائر بداخله وأزمة روحه التي عانى منها عندما بدأ نجمه اللامع في الخبو أمام رياح أسلوب حياته الفاقدة للتوازن.

أجابني المعلم كريشنان متعاطفاً: "لقد وطأت نفس هذا الدرب يا صديقي وشعرت بنفس الآلام التي شعرت أنت بها، ومع ذلك فقد تعلمت أن هناك سبباً وراء كل ما يحدث لنا. فلكل حدث غرض، ولكل نكسة درس نتعلمه منها. وأدركت أن الفشل سواء كان شخصياَ أو مهنياً أو حتى روحانياً هو حدث حيوي لتوسعة أفق الذات. فهو يدخل بعداً داخلياً جديداً، وله فوائد نفسية عظيمة. إياك أن تندم على ماضيك، بل تعامل معه من منطلق كونه معلماً لك".

بعد أن سمع جوليان هذه الكلمات، أخبرني أنه شعر بابتهاج هائل. فلعله وجد في المعلم كريشنان المرشد الذي كان يبحث عنه. فمن أفضل من محامٍ مشهور عثر على طريقة أفضل من خلال رحلته الروحانية لعيش حياته يعلمه أسرار خلق حياة تتسم بقدر أكبر من التوازن والسحر والبهجة؟

"إنني في حاجة إلى مساعدتك يا كريشنان. إنني في حاجة لأن أتعلم كيف يمكنني بناء حياة أكثر ثراء واكتمالاً".

"سيكون لي الشرف في أن أمد لك يد المساعدة بأي شكل أستطيعه. ولكن أتسمح لي بأن أتقدم إليك باقتراح؟".

"بالتأكيد".

"على مدار الفترة التي ظللت فيها أرعى هذا المعبد في هذه القرية الصغيرة، تناهت إلى مسامعي همسات مجموعة من الرهبان المتقشفين الذين يقطنون جبال الهيمالايا. وتزعم الأساطير أنهم اكتشفوا نظاماً من شأنه تحسين حياة أي إنسان، ولا أعني التحسين من الناحية الصحية فحسب. فمن المفترض أن يتألف هذا النظام من مجموعة شاملة متكاملة من المبادئ الأبدية والأساليب

السرمدية التي تطلق العنان لإمكانات العقل والجسد والروح".

أعجب جوليان بالفكرة كل الإعجاب. فقد بدت مثالية.

"ولكن أين يعيش هؤلاء الرهبان بالضبط؟".

"لا أحد يعرف. ويؤسفني أن أقر بأنني أعجز من أن أبدأ في البحث عنهم. ولكنني سأطلعك على شيء واحد يا صديقي، كثير من الناس حاولوا العثور عليهم، وفشلوا، وكانت التبعات وخيمة. فالقمم الأعلى لجبال الهيمالايا خطرة بشكل لا مثيل له. وحتى أبرع متسلقي الجبال لا حيلة لهم أمام الدمار الطبيعي الذي تلحقه هذه الجبال. ولكن إذا كانت المفاتيح الذهبية للصحة السليمة، والسعادة الأبدية، والإشباع الداخلي هي التي تبحث عنها، فأنا لا أملك الحكمة التي تسعى وراءها، بل هم الذين يملكونها".

أصر جوليان الذي لم يكن من عادته الاستسلام بسهولة. "أأنت متأكد من أنك لا تدري أين يعيشون؟".

"جل ما يمكنني أن أخبرك به هو أن أهل هذه القرية يعرفونهم بحكماء السيفانا العظماء. وكلمة "سيفانا" في أسطورتهم تعني 'واحة التنوير'. وهؤلاء الرهبان أجلاء كما لو كانوا مقدسين في مادة خلقهم وتأثيرهم. وإذا كنت أعلم مكانهم، لكان من واجبي أن أخبرك. ولكنني صدقاً لا أدري، ولا أحد غيري يدري"

في الصباح التالي إذ أشرقت شمس الهند بأشعتها الراقصة بطول الأفق الملون، انطلق جوليان بحثاً عن الأرض المفقودة للسيفانا. في البداية فكر جوليان في الاستعانة بدليل لمساعدته في تسلق الجبال، ولكن نفسه حدثته لسبب غريب أنه يجب أن يقوم بهذه الرحلة وحده. ولذا، فبدلاً من أن يفعل، وربما لأول مرة في حياته، طرح جوليان أصفاد المنطق جانباً ووضع ثقته بحدسه. لقد شعر جوليان بأنه سيكون آمناً. وبشكل أو بآخر أيقن أنه سيعثر على بغيته. وعليه، بدأ جوليان تسلقه بحماس شغوف.

كانت الأيام القليلة الأولى من رحلته هينة. فأحياناً ما كان يدرك أحد المواطنين المرحين للقرية الكائنة على سفح الجبال في أحد ممرات المشاة، ربما بحثاً عن قطعة الخشب المناسبة لنحت شكل ما، أو بحثاً عن الملجأ الذي كان هذا المكان السيريالي يكفله لكل من يجرؤ على الصعود إلى هذا الارتفاع السماوي. وفي أحيان أخرى كان يتسلق وحيداً، مستغلاً هذه الأوقات في تأمل موقعه من هذه الحياة، ووجهته الحالية فيها.

ولم يمضِ كثير من الوقت قبل أن تتحول القرية القابعة بسفح الجبل إلى نقطة دقيقة في هذه اللوحة التي تصور روعة الطبيعة. وجعلت عظمة القمم المغطاة بالثلوج قلبه ينبض أسرع، وللحظة طويلة توقفت أنفاسه انبهاراً. وشعر بتوحده مع محيطه، وشعر بنوع من الرابطة التي قد يستمتع بها صديقان قديمان بعد سنوات من إفضاء كل منهما بمكنون صدره إلى الآخر، وضحك كل منهما على نكات الآخر. لقد صفى هواء الجبل النقي ذهنه، ونشط روحه. وظن جوليان أنه شاهد العالم كله حيث سافر كثيراً إلى شتى أرجائه. ولكنه لم ير جمالاً يضارع هذا الجمال. فالأعاجيب التي نهل منها في هذا الوقت الساحر كانت تقديراً عظيماً لسيمفونية الطبيعة. وعلى الفور شعر بالابتهاج، والانتعاش، والسعادة. لقد حدث هنا أعلى البشرية التي صارت أدناه أن غامر جوليان بالخروج ببطء من شرنقة العالم العادي واستكشاف العالم الفائق للعادي.

قال جوليان تعليقاً على هذه اللحظة: "لازلت أذكر الكلمات التي دارت بخلدي أعلى الجبال. فقد فكرت أن الحياة في النهاية هي مسألة اختيار، وأن مصير المرء يتكشف بناء على الخيارات التي يتخذها، وشعرت بالثقة بأن الخيار الذي اتخذته هو الخيار السليم. لقد كنت أعلم أن حياتي لن ترجع إلى سابق عهدها قط، وأن شيئاً رائعاً، وربما حتى كان خارقاً، على وشك أن يحدث لي. لقد كان الأمر بمثابة إفاقة مذهلة".

وبينما واصل جوليان تسلقه في المناطق العالية جداً من جبال الهيمالايا،

صرح لي بأنه شعر بمزيد من الإثارة. "ولكنها كانت من هذا النوع المحمود من الإثارة كالذي انتابني ليلة حفل التخرج، أو قبل بدء المرافعة في قضية ما مباشرة حيث كانت وسائل الإعلام تطاردني على سلم قاعة المحكمة. وعلى الرغم من أنني لم أحظ بدليل أو خريطة، إلا أن الطريق كان واضحاً دقيقاً، قلما وطأته قدم، وقادني إلى أعلى إلى أعمق مناطق هذه الجبال. وبدا الأمر كما لو كنت أملك نوعاً ما من البوصلة الداخلية التي توجهني إلى طريقي برفق. ولا أظن أنني كنت سأكف عن التسلق حتى إن أردت. لقد كان جوليان متحمساً، وكانت الكلمات تتدفق من فمه كما الماء من ينبوع جبلي بعد هطول الأمطار.

وإذ سافر لمدة يومين آخرين سالكاً الطريق الذي كان يدعو الله أن يوصله إلى السيفانا، جالت أفكار جوليان عائدة لحياته السابقة. فعلى الرغم من أنه شعر بالتحرر كلية من الضغوط التي كانت على كاهله وجسدت عالمه المنصرم، إلا أنه تساءل ما إذا كان في مقدوره تمضية الجزء الباقي من حياته دون التحدي العقلي الذي ألقت به مهنته القانونية في وجهه منذ أن تخرج في كلية الحقوق بجامعة هارفارد. وبعدها جالت أفكاره في الماضي إلى مكتبه المكسو بخشب البلوط في ناطحة السحاب الشامخة بوسط البلد، والبيت الصيفي المثالي الذي باعه رخيصاً. وعاد بأفكاره أيضاً إلى أصدقائه القدامى الذين كان يتردد معهم على أرقى المطاعم في أفخم المناطق. وتذكر جوليان أيضاً سيارته الفيراري باهظة الثمن، وكيف أن قلبه كان يخفق مع خفقان محركها، وكيف أن كل شراستها كانت تنبعث للحياة بهدير قوي.

وبينما غامر بالولوج بقدر أكبر في أعماق هذا المكان الغامض، سرعان ما قوطعت أفكاره الماضية بالمعجزات المبهرة للحظة. وبينما كان مستغرقاً في هبات الطبيعة، حدث شيء مذهل.

فبطرف عينه لمح شخصاً آخر يرتدي معطفاً أحمر مسترسلاً وعلى رأسه قلنسوة زرقاء داكنة يتقدمه بقليل على نفس الدرب. لقد دهش جوليان لرؤية

هذا الشخص في هذا المكان الشاهق الذي استغرق الصعود إليه سبعة أيام عصيبة. وإذ كان يبتعد مسافة العديد من الأميال عن أي شكل من أشكال الحضارة، ولازال غير متأكد من مكان وجهته النهائية المتمثلة في السيفانا، فقد نادى رفيقه المسافر على نفس الدرب.

ولكن هذا الشخص لم يستجب، بل وعجل من سرعته على الدرب الذي كانا يشقانه صعوداً، دون حتى أن يكلف نفسه الالتفات ناحية جوليان ولو على سبيل الإقرار بوجوده. وسرعان ما كان المسافر الغامض يعدو حتى إن معطفه الأحمر كان يتراقص لاحقاً به كما الأقمشة القطنية التي تتدلى من حبل الغسيل في يوم خريفي عاصف.

فصرخ فيه جوليان: "أرجوك يا صديقي، إنني في حاجة إلى مساعدتك للعثور على السيفانا. لقد دام سفري سبعة أيام وليس بحوزتي سوى القليل من الطعام والشراب. أعتقد أنني ضللت الطريق!".

وفجأة توقف الشخص. وتقدم جوليان منه بحذر بينما وقف الآخر ساكناً صامتاً تماماً. ولم يحرك ساكناً. ولم يستطع جوليان أن يرى وجهه القابع تحت القلنسوة، ولكنه صدم بسبب محتويات السلة الصغيرة التي كان يحملها هذا المسافر. فقد كانت تحتوي على باقة من أرق وأجمل الورود التي رآها جوليان في حياته. ولقد أحكم الشخص قبضته على السلة بينما تقدم جوليان منه كما لو كان يبدي حبه لممتلكاته الثمينة هذه، وريبة من هذا الغربي الفارع الذي يندر وجوده في هذه الأنحاء ندرة الندى في الصحراء.

حملق جوليان في المسافر بفضول شديد وكشف ضوء الشمس المفاجئ عن أن هذا الوجه القابع تحت القلنسوة المدلاة بغير إحكام هو وجه رجل. ولكن جوليان لم ير رجلاً يشبه هذا الرجل قط. فعلى الرغم من أنه كان في مثل عمره تقريباً، إلا أنه كان له ملامح حادة مميزة لدرجة أنها فتنت جوليان، وجعلته يتوقف ببساطة ويحملق لما بدا وكأنه دهر. فقد كانت عينا هذا الرجل تشبهان

عيني القط، وكانتا نافذتين لدرجة أن جوليان اضطر إلى الإشاحة بوجهه. وكانت بشرته المشربة بلون الزيتون رقيقة وناعمة. وبدا جسده قوياً. وعلى الرغم من أن يدي الرجل كشفتا عن أنه لم يكن شاباً، إلا أنه كان يشع شباباً وحيوية لا نظير لهما لدرجة أن جوليان شعر كما لو كان منوماً مغناطيسياً، كما لو كان طفلاً يشاهد الساحر في أول عرض سحري له.

حدث جوليان، الذي لا يكاد يخفي سعادته باكتشافه، نفسه قائلاً: "لابد أن هذا هو أحد حكماء السيفانا العظماء".

وسأل جوليان الرجل بقوله: "أنا جوليان مانتل لقد جئت لكي أتعلم على أيدي حكماء السيفانا. هل تعرف كيف يمكنني العثور عليهم؟".

فنظر الرجل متأملاً هذا المسافر المنهك القادم من الغرب وبدا الرجل من فرط السكينة والسلام اللذين شملاه ملائكياً في طبيعته، مستنيراً في خلقته.

وأخيراً تحدث الرجل بهدوء كما لو كان يهمس قائلاً: "لماذا تسعى للوصول إلى هؤلاء الحكماء يا صديقي؟"

ولأنه شعر بأنه أخيرا عثر حقاً على واحد من هؤلاء الراهبين المتقشفين الذين تملصوا من كثيرين قبله، فتح جوليان قلبه وقص على هذا المسافر رحلته التي هي أشبه بالأوديسا. فتحدث عن حياته الماضية، وأزمة روحه التي عانى من ويلاتها، وكيف أنه ضحى بحياته وطاقته في مقابل المكافآت العابرة التي تمخضت عن عمله كمحامٍ، وقايض ثروات روحه بحساب مصرفي ضخم والإشباع الوهمي لأسلوب حياته سريع الإيقاع سريع التدمير. وأطلعه أيضاً على أسفاره في الهند الروحانية، ولقائه بمعلم اليوجا كريشنان، محامي المرافعات الأسبق من نيودلهي الذي تخلى هو الآخر عن حياته الماضية على أمل العثور على الانسجام الداخلي والسلام السرمدي.

ظل المسافر صامتاً ساكناً. ولم ينبس ببنت شفة حتى صرح جوليان برغبته العارمة التي تميل إلى الهوس في تعلم المبادئ القديمة للحياة التنويرية. فقال وقد

أراح كفه على كتف جوليان: "إذا كانت لديك رغبة صادقة في تعلم حكمة درب آخر، فمن واجبي أن أمد لك يد المساعدة. إنني حقاً أحد هؤلاء الحكماء الذين جئت للبحث عنهم. ويسعني القول بأنك أول شخص يعثر علينا منذ سنوات طويلة. أهنئك. إنني معجب بإصرارك. لابد أنك كنت محامياً بارعاً".

وتوقف عن الحديث كما لو لم يكن غير متأكد من الخطوة التالية، ثم واصل حديثه قائلاً: "يمكنك أن ترافقني إلى معبدنا إن أردت حيث ستكون ضيفي. والمعبد يقع في مكان خفي بمنطقة الجبال، ولكنه على بعد ساعات طويلة من هنا. سيرحب بك إخواني وأخواتي. سنعمل معاً لتعليمك المبادئ والاستراتيجيات القديمة التي ورثناها عن أجدادنا على مر العصور.

"ولكن قبل أن أصطحبك معي إلى عالمنا الخاص، وأشاركك معرفتنا المجمعة من أجل إضفاء مزيد من المتعة، والقوة، والمغزى لحياتك، يجب أن تعدني بشيء. بعد أن تتعلم هذه الحقائق السرمدية، يجب أن تعود إلى موطنك في الغرب وتشارك كل من هم في محيط معرفتك هذه الحقائق. فعلى الرغم من أننا معزولون هنا في هذه الجبال الساحرة، إلا أننا نحيط علماً بالصراع الدائر في عالمكم. الطيبون يضلون الطريق. يجب عليك أن تمنحهم الأمل الذي يستحقونه. والأهم من هذا، يجب أن تمنحهم الأدوات اللازمة لتحقيق أحلامهم. هذا هو كل ما أطلبه منك".

وافق جوليان على الفور على شروط الحكيم ووعده أنه سيحمل رسالته الثمينة إلى الغرب. وبينما صعد الرجلان الجبال إلى قرية سيفانا المفقودة، شرعت الشمس الهندية في الغروب، دائرة نارية حمراء تغفو إغفاءة سحرية بعد يوم طويل شاق. صرح جوليان ليّ بأنه لم ينس جلال هذه اللحظة قط حيث كان يمشي بصحبة راهب هندي دائم الشباب شعر نحوه بحب أخوي، مسافراً إلى مكان يتوق للعثور عليه بكل ما يحمله من أعاجيب وأسرار عديدة.

أسر إليّ جوليان بقوله: "لقد كانت هذه اللحظة هي الأجدر بأن تذكر في حياتي كلها". لقد كان جوليان دائماً مؤمناً بأن الحياة تختزل في بضع لحظات أساسية. وكانت هذه اللحظة واحدة منها. ففي قرارة نفسه، شعر جوليان بشكل أو بآخر أن هذه هي اللحظة الأولى التي تميز بقية حياته؛ حياة مقدر لها أن تكون أطول مما كانت عليه.

الفصل الرابع

اجتماع سحري بحكماء السيفانا

بعد أن شق المسافران سلسلة من الدروب المتداخلة والطرق المعشوشبة لساعات طويلة، وصلا أخيراً إلى وادٍ وارف أخضر. وعلى أحد جانبي الوادي، وفرت لهما جبال الهيمالايا المغطاة بالثلوج الحماية كما لو كانت جنوداً أنهكتهم الظروف الجوية يحرسون المكان الذي يستريح فيها جنرالاتهم. وعلى الجانب الآخر، نبتت غابة كثيفة من أشجار الصنوبر إجلالاً طبيعياً مثالياً لهذه الأرض الخيالية الفاتنة.

ونظر الحكيم إلى جوليان وتبسم برقة وقال: "مرحبا بك في السعادة المطلقة للسيفانا".

وبعدها هبط الاثنان سالكين سبيلاً آخر أقل طرقاً ومنه إلى الغابة الكثيفة التي شكلت أرضية القرية. وانبعثت رائحة الصنوبر وشجر الصندل وتخللت هواء الجبال البارد المنعش. وشعر جوليان، الذي خلع نعليه ليريح قدمه المتألمة، بالحشيش الرطب تحت أصابع قدمه. وفوجئ جوليان، إذ رأى نبات

السحلب بألوانه المتعددة الغنية، ومجموعة أخرى من الورود البديعة تتمايل بين الأشجار وكأنها فرحة بجمال وروعة هذه القطعة الصغيرة من الفردوس.

بدأ جوليان في سماع أصوات هامسة، رقيقة، مريحة للأذن على مبعدة منه. وظل يتبع الحكيم دون أن يصدر صوتاً. وبعد أن سارا لما يقرب من ١٥ دقيقة أخرى، بلغا أرضاً مقطوعة الأشجار. وأمام عينيه كان هناك منظر لم يكن حتى جوليان مانتل الدنيوي الذي نادراً ما يدهشه شيء ليتخيله، قرية صغيرة مصنوعة فقط مما بدا وكأنه مجموعة من الأزهار. وفي وسط القرية كان هناك معبد صغير من النوع الذي شاهده جوليان في رحلاته إلى تايلاند ونيبال، ولكن هذا المعبد كان مصنوعاً من الورود الحمراء، والبيضاء، والقرنفلية المتصلة ببعضها البعض بجدائل طويلة من الخيوط والغصينات متعددة الألوان. وبدا أن الأكواخ الصغيرة التي ظهرت كما لو كانت نقاطاً صغيرة في المساحة المتبقية هي البيوت البسيطة للحكماء. ولقد كانت مصنوعة هي الأخرى من الأزهار. لقد كان جوليان مصعوقاً.

أما بالنسبة للرهبان الذين سكنوا القرية، بدا من الواضح أنهم أشبه برفيق جوليان الذي كشف في هذه اللحظة عن أن اسمه معلم اليوجا "رامان". وصرح رامان بأنه الأكبر سناً بين حكماء السيفانا وقائد هذه المجموعة. لقد بدا مواطنو هذه المستعمرة الأشبه بحلم شباباً بشكل مدهش، وامتازت تحركاتهم برباطة الجأش والهدف. وليس منهم من كان يتحدث حيث فضلوا الصمت احتراماً لهدوء وسكينة هذا المكان وأدوا المهام المنوطة بهم في صمت.

وكان الرجال الذين بدا أن عددهم لا يتجاوز العشرة يرتدون نفس الزي المؤلف من معطف أحمر مثل الذي يرتديه معلم اليوجا رامان، وابتسموا بهدوء لجوليان إذ دخل قريتهم. وبدا كل منهم هادئاً رابط الجأش، سليم الصحة، شديد الرضا. وبدا الأمر كما لو أن التوتر والضغوط التي تجثم على كثير منا في عالمنا الحديث شعرت بأنها ليست محل ترحيب في قمة السكينة والهدوء هذه فانتقلت إلى أماكن أكثر ترحاباً. وعلى الرغم من مرور سنوات طويلة منذ أن جاء هذا المكان وجهاً جديداً، إلا أنهم كانوا متحفظين في ترحابهم الذي لم يتعد انحناءة بسيطة تجاه المسافر الذي قطع مسافات طويلة ليعثر عليهم.

ولم تكن النساء أقل إبهاراً. فقد كن يتحركن في ملابسهن القرنفلية الحريرية الفضفاضة، ونبات اللوتس الأبيض يزين شعورهن السوداء الناعمة، وكن يتحركن بشكل يوحي بالانشغال في أرجاء القرية برشاقة استثنائية. ولكن ليس هذا الانشغال المحموم الذي يتفشى في حياة الناس في مجتمعنا. فانشغالهن كان يتسم بالبساطة، والانسياب. فقد كان بعضهن يعملن بتركيز، حيث كن يعددن العدة لما يشبه الاحتفال. والبعض الآخر منهن حملن الحطب والأنسجة المزدانة بالرسوم الرائعة. وكان الجميع منخرطين في أعمال مثمرة، وظهرت على محياهم السعادة.

وأخيراً، كشفت وجوه حكماء السيفانا قوة أسلوب حياتهم. فعلى الرغم من أنه من الواضح أنهم راشدون، إلا أن كلاً منهم كانت تشع من وجهه سيماء الطفولة، وكانت أعينهم تلمع بحيوية الشباب. واختفت التجاعيد من بشراتهم وكذلك الشعر الأبيض. ولم يبد الكبر على أي منهم.

وعرض أهل القرية على جوليان الذي لم يكد يصدق ما يراه وليمة من الفواكه والخضراوات الطازجة، وهي الحمية التي سيعلم لاحقاً أنها أحد مفاتيح الكنز الدفين للصحة المثالية التي يتمتع بها الحكماء. وبعد أن تناول جوليان هذه الوجبة، رافقه المعلم رامان إلى مسكنه، كوخ مليء بالورود يحتوي على سرير صغير عليه مفكرة. ولقد تقرر أن يكون هذا هو مسكنه للمستقبل المرتقب.

وعلى الرغم من أن جوليان لم ير مثل عالم السيفانا الساحر هذا من قبل، إلا أنه شعر كما لو كان عائداً إلى بيته، إلى الجنة التي سمع بها طويلاً. فهذه القرية الوردية لم تكن غريبة عنه بشكل أو بآخر. وأخبره حدسه بأنه ينتمي إلى هذا المكان، ولو لفترة قصيرة. سيكون هذا هو المكان الذي سيعيد فيه إشعال جذوة الحياة بداخله التي عاشها قبل أن تسرق المحاماة روحه، الملجأ الذي ستلتئم فيه روحه الكسيرة ببطء. ومن ثم بدأت حياة جوليان بين حكماء السيفانا، حياة البساطة، والسكون، والانسجام. وسرعان ما سيشهد أفضل ما في هذه التجربة.

الفصل الخامس

التلميذ الروحاني للحكماء

أحلام الحالمين العظماء لا تتحقق أبداً، بل تتسامى دائماً.

ألفريد لورد وايتهيد

الساعة الآن الثامنة مساءً، ولم أقم بعد بالإعداد لمرافعتي صباح اليوم التالي. ولكنني كنت معجباً كل الإعجاب بتجربة هذا المحارب القانوني السابق الذي حوّل حياته تحولاً جذرياً بعد أن التقى وتتلمذ على أيدي هؤلاء الحكماء العظماء من الهند. وحدثت نفسي قائلاً: "يا للروعة! ويا له من تحول مذهل!". وتساءلت في قرارة نفسي ما إذا كانت الأسرار التي تعلمها جوليان في هذا الملتجأ النائي لها القدرة أيضاً على النهوض بحياتي، وتعزيز شعوري بالعجب من هذا العالم الذي نعيش فيه. وكنت كلما طال استماعي إلى جوليان، أدركت كم صارت روحي صدئة. ماذا حدث للشغف الذي كنت أضفيه على كل ما أقوم به في شبابي؟ ففي هذه الأيام، حتى أبسط الأشياء كانت تشعرني بالسعادة. لعل الوقت قد حان لكي أعيد صياغة مقدراتي.

وإذ شعر جوليان بإعجابي برحلته الشبيهة بالأوديسا وتوقي لمعرفة نظام العيش المستنير الذي ورثه الحكماء إليه، أسرع من حكيه حيث واصل قصته. لقد أخبرني كيف أن رغبته في المعرفة المزوجة بعقله الفطن -الذي صقلته سنوات طويلة من المعارك في قاعات المحاكم- جعلته عضواً محبوباً في مجتمع السيفانا. وكدليل منهم على حبهم له، خلع الحكماء على جوليان لقب العضو الشرفي لهم وعاملوه كما لو كان جزءاً لا يتجزأ من عائلتهم الممتدة.

وانطلاقاً من توقه وشوقه لتوسعة معارفه فيما يتعلق بطريقة عمل العقل، والجسد، والروح، وإجادة السيطرة على الذات، أنفق جوليان كل لحظة تحت وصاية المعلم رامان. وصار الحكيم رامان أباً بالنسبة لجوليان أكثر منه معلماً، على الرغم من أن الفارق العمري بينهما لم يكن شاسعاً. لقد صار جلياً أن هذا الرجل يملك خلاصة حكمة أجيال عديدة، والأجمل أنه كان على استعداد لأن يشارك جوليان فيها.

من قبل الفجر، كان المعلم رامان يجلس إلى تلميذه المتحمس ويملأ عقله بتبصرات حول مغزى الحياة والأساليب نادرة المعرفة التي أتقنها لكي ينعم بحياة أكثر حيوية، وإبداعاً، وإشباعاً. لقد لقن جوليان المبادئ القديمة التي زعم أن أي شخص يستطيع توظيفها لكي يعيش طويلاً، ويبقى شاباً، ويصبح أكثر سعادة. وتعلم جوليان أيضاً كيف أن المبدأين التوأمين ألا وهما التمكن من الذات والمسئولية عن الذات سيحولان دون عودته إلى فوضى الأزمة التي كانت سمة لحياته في الغرب. وبينما امتدت الأسابيع وطالت إلى أشهر، استوعب جوليان الكنز الدفين الكامن المحتمل بداخل عقله بانتظار إفاقته وتوظيفه في أهداف أسمى وأنبل. وأحياناً ما كان المعلم وتلميذه يجلسان لمشاهدة شمس الهند المحرقة وهي تشرق من وراء المروج داكنة الخضرة. وأحياناً أخرى كانا يستسلمان للتأمل الصامت، ويتلذذان بالمتع التي يجلبها الصمت لهما. وأحياناً ثالثة كانا يسيران عبر غابة أشجار الصنوبر، يناقشان نقاطاً فلسفية، ويستمتعان بصحبة بعضهما البعض.

لقد صرح جوليان بأن أول دلائل على تطوره الشخصي تجلت بعد ثلاثة

أسابيع فقط من وجوده في السيفانا. فقد بدأ يدرك جمال أبسط الأشياء، سواء كانت أعجوبة الليل المزدان بالنجوم، أو فتنة خيوط العنكبوت بعد أن تصيبها الأمطار. استوعب جوليان كل هذا. وصرح أيضاً جوليان بأن أسلوب حياته الجديدة، وعاداته لحديثة المرتبطة بها، ظهر أثرها على عالمه الداخلي. وبعد مرور شهر على تطبيق مبادئ وأساليب الحكماء، أخبرني جوليان بأنه بدأ يتشكل لديه شعور بالسلام والسكينة الداخلية تملص منه طوال السنوات التي عاشها في الغرب. وصار أكثر مرحاً، وتلقائية، ونشاطاً، وإبداعاً بمرور كل يوم.

وتبعت التغيرات التي حلت بجوليان الحيوية الجسدية والقوة الروحانية. فقد صار جسده الذي كان ممتلئاً دوماً أقوى، وأرشق، فيما حل محل الشحوب المرضي الذي شاب وجهه نفحة بديعة من الصحة. لقد شعر حقاً أن في إمكانه أن يفعل أي شيء، وأن يكون أي شيء، وأن يطلق سراح الإمكانات اللامحدودة والتي أيقن أنها بداخلنا جميعاً. وبدأ جوليان يجل الحياة، ويرى قدسية في كل جانب من جوانبها. لقد بدأت معجزات النظام القديم لهذه المجموعة من الحكماء الروحانيين تتجلى في شخص جوليان.

وبعد أن توقف جوليان كما لو كان ليعرب عن عدم تصديقه لقصته، اتخذ منحى فلسفياً إذ قال: "لقد أدركت شيئاً شديد الأهمية يا جون. إن العالم، بما في ذلك عالمي الداخلي، هو مكان شديد الخصوصية والتميز. لقد صرت أرى أيضاً أن النجاح ظاهرياً لا يعني شيئاً البتة إلا إذا صاحبه نجاح داخلي. فهناك بون شاسع بين صالح المرء وثرائه. فعندما كنت محامياً لامعاً، اعتدت أن أسخر من كل هؤلاء الأشخاص الذين يعملون على تطوير حياتهم داخلياً وخارجيا. وكنت أحدث نفسي قائلاً. "فليبن كل منكم حياة!". ولكنني تعلمت أن التمكن من الذات والاهتمام المنتظم بالعقل، والجسد، والروح من ضروريات اكتشاف المرء ذاته العليا، وعيشه الحياة التي يحلم بها. كيف يمكنك الاهتمام لأمر الآخرين، إذا لم يكن في استطاعتك حتى أن تهتم لأمرك؟ وكيف لك أن تفعل الخير لو لم تكن تشعر بالرضا عن نفسك؟ لا يمكنني أن أحبك، لو لم أستطع أن أحب نفسي".

وفجأة صار جوليان مرتبكاً ومتقلقلاً بعض الشيء، وقال: "إنني لم أفتح قلبي قط لأحد هكذا من قبل. إنني آسف لهذا يا جون. فقد مررت بتجربة تنفيسية في هذه الجبال، استفاقة روحية لقوى الكون، جعلتني أشعر بأن الآخرين في حاجة إلى الإحاطة علماً بما أحطت أنا به".

عندما لاحظ جوليان أنني تأخرت، قال إنه سيستأذن مني ويودعني.

"لا يمكنك أن ترحل الآن يا جوليان. إنني مشتاق حقاً للتعرف على الحكمة التي تعلمتها في جبال الهيمالايا، والرسالة التي وعدت معلميك بإيصالها للغرب. لا يمكنك أن تتركني في حالة ترقب هكذا، إنك تعرف أنني لا أقوى على هذا التشويق".

"سأعود. اطمئن يا صديقي. فأنت تعرفني، ما أن أشرع في قص قصة رائعة، لا يمكنني التوقف قط. ولكنك مشغول، كما أن لدي بعض الأمور الشخصية التي يجب أن أتولاها".

"أخبرني فحسب، هل ستفلح الأساليب التي تعلمتها في السيفانا معي؟".

فأجابني جوليان بسرعة: "عندما يكون التلميذ على أهبة الاستعداد، يظهر المعلم. أنت وكثيرون غيرك في مجتمعنا على أهبة الاستعداد لتلقي الحكمة التي شرفت بمعرفتها. يجب أن نتعلم جميعاً فلسفة الحكماء، حيث يمكننا جميعاً الاستفادة منها. وينبغي على الجميع أن يعلموا المثالية التي هي حالتهم الطبيعية. أعدك بمشاركة معرفتهم القديمة معك. تحلَ بالصبر. سأراك مجدداً ليلة غد في نفس الوقت في منزلك. وسأطلعك حينئذ على كل ما تريد معرفته لكي تضفي المزيد من الحيوية على حياتك. هل هذا يرضيك؟".

فأجبته محبطاً: "نعم، أعتقد أنني صبرت طوال حياتي، والانتظار لأربع وعشرين ساعة أخرى لن يضير".

وبذا رحل المحامي البارع الذي تحول إلى معلم يوجا مستنير من الشرق، تاركاً إياي وعقلي محتشد بأسئلة لا إجابة لها، وأفكار غير مكتملة.

وإذ جلست صامتاً في مكتبي، أدركت كم أن عالمنا صغير حقاً. وجال خاطري في كم المعارف التي لم أشرع بعد في لمسها. وفكرت في طبيعة شعوري لو استعدت

حماسي للحياة، وفي الفضول الذي كنت أتمتع به وأنا شاب. سيطيب لي أن أشعر بمزيد من الحياة، وأن أضفي على أيامي طاقة لا حد لها. وربما تركت مهنة المحاماة أنا الآخر. وربما أن هناك مجالاً آخر يناديني. أطفأت المصابيح وهذه الأفكار الثقيلة تجثم على ذهني، وأحكمت إغلاق باب مكتبي، وخرجت لأتلقى حرارة ليلة صيف أخرى.

الفصل السادس

حكمة التغيير الشخصي

إنني فنان في الحياة؛ وأعمالي الفنية هي حياتي.

سوزوكي

في الليلة التالية، وفَّى جوليان بوعده وجاءني في منزلي. ففي الساعة السابعة والربع مساءً، سمعت أربع نقرات سريعة على الباب الأمامي لمنزلي، وهو طراز Cape Code مطعم بمصاريع وردية بشعة، ولقد اعتقدت زوجتي أنه أضفى على منزلنا شكلا جعله يبدو كما لو كان منتقى من مجلة Architectural Dıgest. لقد بدا جوليان نفسه مختلفاً بشكل ملفت عما كان عليه ليلة أمس. فكان لا يزال يشع صحة، وينضح شعوراً رائعاً بالسكينة. ولكن ما أشعرني بعدم الارتياح هو ما كان يرتديه.

فقد كان جسده الرشيق متشحاً بمعطف أحمر طويل أعلاه غطاء أزرق مطرز. وعلى الرغم من أن الليلة كانت ليلة أخرى من الليالي شديدة الرطوبة، إلا أن الغطاء غطى رأسه.

قال جوليان بحماس: "تحياتي يا صديقي".

فأجبته قائلاً: "تحياتي".

فقال لي: "لا تبدُ مندهشاً هكذا، ماذا توقعت أن أرتدي، بذلة أرماني؟".

وما كان منا إلا أن شرعنا في الضحك، بصوت خفيض في البداية. وسرعان ما تحولت قهقهتنا إلى ضحكات شاهقة. لم يفقد جوليان بالتأكيد حس الدعابة الماكرة الذي استمتع به منذ فترة طويلة.

وبينما استرخينا في غرفة معيشتي الفوضوية المريحة، لم يسعني إلا أن ألاحظ القلادة المزخرفة للمسبحة الخشبية المتدلاة من رقبته.

"ما هذه؟ إنها جميلة".

فأجابني ممسكاً ببعض الحبات بسبابته وإبهامه: "سأخبرك عنها لاحقاً. فلدينا الكثير لنتحدث عنه الليلة".

"لنبدأ إذن فأنا لم أستطع أن أنجز أي عمل اليوم من فرط ترقبي للقائنا".

بدأ جوليان في الكشف عن تحوله الشخصي ومدى سهولة هذا التحول بعد أن علم بشوقي وترقبي. وأطلعني على الأساليب القديمة التي تعلمها للتحكم في العقل، ولدحر عادة القلق التي تستنفد قوى شريحة ضخمة من مجتمعنا المعقد. وتحدث إلي جوليان حول الحكمة التي شاركه إياها المعلم رامان وغيره من الحكماء لعيش حياة أقوى هدفاً وأجزى مردوداً. وحدثني أيضاً عن سلسلة من الأساليب للكشف عن معين الشباب والطاقة زاعماً أن بداخل كل منا جزءاً سحيقاً كامناً.

على الرغم من أن اليقين الذي كان يتحدث به كان جلياً، بدأت الشكوك تراودني. هل أنا ضحية خدعة ما؟ فقد كان هذا المحامي البارع خريج جامعة هارفارد مشهوراً في شركتنا بالمقالب، كما أن قصته أقرب إلى الخيال منها إلى الحقيقة. فكر في الأمر: أحد أبرع محاميي المرافعات يستسلم، ويبيع كل ما

يملك، ويتوجه إلى الهند في رحلة روحية تشبه الأوديسا ليعود بشيراً حكيماً من الهيمالايا. لا يمكن أن يكون هذا حقيقياً.

ولذا، فقد قاطعته بابتسامتي المفضلة التي تشي بالخوف قائلاً: "بالله عليك يا جوليان، كفاك خداعاً. لقد بدأت هذه القصة برمتها تشبه الخدع التي كنت تمارسها علينا. أراهن أنك استأجرت هذا المعطف من محل الملابس المواجه لمكتبي".

جاءت استجابة جوليان سريعة كما لو كان معتاداً على عدم التصديق: "كيف تثبت وجهة نظرك في قاعة المحكمة؟".

"أقدم الدليل المقنع".

"صحيح. تمعن في الدليل الذي قدمته لك. انظر إلى وجهي الذي خلا من التجاعيد. انظر إلى قوامي. ألا يمكنك أن تشعر بالطاقة الهائلة التي أملكها؟ انظر إلى سكينتي. بالطبع يمكنك أن ترى أنني تغيرت؟".

لقد كان على حق. لقد كان الرجل الذي يتحدث إلي منذ سنوات قلائل أكبر سناً بعقود.

"أنت لم تلجأ إلى جراح تجميل، أليس كذلك؟".

فأجابني باسماً: "لا، فهؤلاء يركزون فقط على المظهر الخارجي. أما أنا فقد كنت في حاجة لأن أشفى من الداخل. فقد ألقاني أسلوب حياتي الفوضوي في أزمة عويصة. وما عانيت منه كان أكثر من مجرد أزمة قلبية. لقد كان انهياراً في جوهر كياني".

"ولكن قصتك... إنها ملغزة وغريبة جداً".

ظل جوليان هادئاً وصبوراً في مواجهة مقاومتي. وإذ وقعت عيناه على إبريق الشاي الذي تركته على المائدة بجانبه، بدأ يسكب الشاي في فنجاني. وظل يسكب حتى امتلأ الفنجان، ولكنه واصل السكب ولم يكف! وبدأ الشاي ينسرب على جانبي الفنجان وبداخل صحن الفنجان، ومنه إلى السجادة العجمية المفضلة لدى زوجتي. في البداية، شاهدت ما يفعله، ولكنني لم أستطع أن أمنع نفسي أكثر من هذا.

فصرخت فيه وقد نفد صبري: "جوليان، ماذا تفعل؟ لقد فاض فنجاني. ومهما حاولت أن تضع فيه المزيد، لن تفلح!".

فنظر إلي طويلاً وقال: "أرجوك لا تفهم الأمر بصورة خاطئة. إنني أحترمك حقاً يا جون. ولطالما احترمتك. ولكنك تبدو مثل هذا الفنجان بالضبط، مليئاً بأفكارك الخاصة. فكيف لأفكار جديدة أن تدخل ذهنك... حتى تفرغ أولاً فنجانك؟".

وذهلت من الحقيقة التي تحملها كلماته. لقد كان على حق. فالسنوات الطويلة التي أمضيتها في عالم القانون المتحفظ، ولم أكف فيها عن ممارسة نفس الأعمال يومياً مع نفس الأشخاص الذين تبنوا نفس الأفكار، ملأت فنجاني حتى آخره. كانت زوجتي جيني دائماً تقول لي إننا يجب أن نلتقي بأناس جدد، وأن نستكشف أشياء جديدة. فكانت تقول لي: "ليتك كنت أكثر مغامرة يا جون ولو بقدر بسيط".

إنني لا أذكر آخر مرة قرأت فيها كتاباً لا يتناول القانون. لقد كانت مهنتي هي حياتي. لقد بدأت أشعر أن العالم العقيم الذي اعتدته عطل إبداعي، وحد من رؤيتي.

فاعترفت له: "حسناً، فهمت مقصدك. ربما أن السنوات التي أمضيتها كمحامي مرافعات هي التي حولتني إلى شخص شديد التشكك. فمن اللحظة التي رأيتك فيها بمكتبي أمس، شعرت أن تحولك هذا حقيقي، وأن درساً بانتظاري من وراء هذا التحول. لعلني لم أرد أن أصدق الأمر فحسب".

"جون، الليلة هي أول ليلة بحياتك الجديدة. كل ما أرجوه منك ببساطة هو أن تفكر بعمق وتمعن في الحكمة والاستراتيجيات التي سأشاركك إياها، وتعمل بها لمدة شهر واحد فقط. تبن هذه الأساليب واثقاً بفعاليتها. فهناك سبب وجيه بالتأكيد وراء بقائها آلاف السنين، ألا وهو أنها تؤتي ثمارها".

"شهر كامل يبدو مدة طويلة".

"إن ستمائة واثنين وسبعين ساعة من العمل الباطني لتحسين كل لحظة يعيشها المرء بقية حياته صفقة رابحة، ألا ترى ذلك؟ فالاستثمار في ذاتك

هو أفضل استثمار يمكنك أن تكرس له جهودك. فهو لن يحسن من حياتك فحسب، بل وحياة كل من حولك أيضاً".

"وكيف هذا؟".

"إنك لن تستطيع أن تحب من حولك الحب الحقيقي إلا إذا برعت في فن حب ذاتك أولاً. ولا يسعك أن تلمس قلوب الآخرين إلا إذا فتحت قلبك لنفسك. فعندما تشعر بالمركزية والحياة، ستكون في موقف أفضل بكثير يسمح لك بأن تكون شخصاً أفضل".

فسألته بجدية: "وما الذي أتوقع حدوثه في ستمائة واثنين وسبعين ساعة التي يتألف منها الشهر الواحد؟".

"ستستشعر تغيرات في أسلوب عمل عقلك، وبدنك، وحتى روحك ستدهشك وتذهلك. وستتمتع بقدر أكبر من الطاقة، والحماس، والانسجام الداخلي لم يسبق لك أن تمتعت بها، ربما طوال حياتك كلها. وستجد أن الناس سيشرعون في إخبارك أنك صرت أصغر سناً وأسعد حالاً. وسرعان ما سيعاودك شعور دائم بالصلاح والتوازن يطغى على حياتك. وهذه مجرد بعض الثمار التي ستعود عليك جراء عملك بنظام السيفانا"

"يا للروعة".

"إن كل ما ستسمعه مني اليوم الغرض منه تحسين حياتك، لا على المستويين الشخصي والعملي فحسب، ولكن على المستوى الروحي أيضاً. فنصائح الحكماء سارية اليوم كما سرت منذ آلاف السنين. وهي لن تثري عالمك الداخلي فحسب، بل ستنهض بعالمك الخارجي، وستجعلك أكثر فعالية وإنتاجا في كل ما تأتيه من أفعال. إن هذه الحكمة هي حقاً أفعل قوة صادفتها في حياتي. فهي مباشرة، وعملية، ومجربة في معمل الحياة لقرون طويلة. والأهم من هذا كله هو أنها تلائم الجميع دون استثناء. ولكن قبل أن أقاسمك هذه المعرفة، يجب أن تقطع على نفسك عهداً".

كنت أعلم أن الأمر ينطوي على شروط. فقد اعتادت أمي أن تقول: "لا يوجد شيء مجاني".

"ما أن تتجلى لك قوة هذه الاستراتيجيات والمهارات التي جلاها لي حكماء السيفانا، وتلاحظ النتائج المثيرة التي ستجلبها على حياتك، يجب أن تكون رسالتك هي نقل هذه الحكمة إلى الآخرين الذين سينتفعون بها. هذا هو كل ما أرجوه منك. وبموافقتك على هذا، ستساعدني على الوفاء بوعدي الذي قطعته على نفسي للمعلم رامان".

وافقت دون تحفظات، وشرع جوليان في تلقيني النظام الذي صار يعده مقدساً. وبينما كانت الأساليب التي أتقنها جوليان أثناء إقامته بالجبال متنوعة، كانت منظومة السيفانا تشتمل في جوهرها على سبع فضائل أساسية، سبعة مبادئ أساسية تمثل مفاتيح قيادة الذات، والمسئولية الذاتية، والتنوير الروحي.

لقد أخبرني جوليان بأن المعلم رامان كان أول من قاسمه الفضائل الخمس بعد أشهر قليلة في السيفانا. ففي ليلة صافية، عندما خلد الجميع إلى النوم العميق، طرق رامان باب كوخ جوليان طرقات خافتة. وتحدث بمكنون صدره بصوت المرشد العطوف: "لقد راقبتك عن كثب لعدة أيام يا جوليان. وأرى أنك رجل لين الجانب، محترم يرغب حقاً في أن يملأ حياته بكل ما هو طيب وخير. ومنذ أن وصلت هنا، انفتحت على تقاليدنا، وتبنيتها كما لو كانت تقاليدك. ولقد تعلمت عدداً من عاداتنا اليومية، وشهدت بنفسك آثارها الصحية المتعددة. وأبديت احتراما لأساليب عيشنا. لقد عاش رجالنا هذه الحياة البسيطة الهادئة لعصور لا حصر لها، بيد أن أساليب عيشتنا لم يطلع عليها سوى قلة قليلة. إن العالم في حاجة لأن يسمع فلسفتنا الخاصة بالعيش التنويري. وفي الليلة التي توافق مرور ثلاثة أشهر على وجودك بالسيفانا، سأبدأ في مشاركتك دخائل منظومة عيشنا، لا لصالحك الشخصي فحسب، بل لصالح كل أناسك في الجزء الذي تقطنه من العالم. وسأجالسك يومياً كما جالست ابني عندما كان طفلاً. من المؤسف أنه رحل عنا منذ سنوات قليلة. لقد حل أجله، ولست في ريب من رحيله. لقد استمتعت بالوقت الذي أمضيناه معاً، وأكن كل الإعزاز والاحترام للذكريات. إنني أراك الآن ابني، وأشعر بالامتنان لأن كل ما تعلمته على مدار سنوات طويلة من التأمل الصامت سيعيش بداخلك"

في هذه اللحظة نظرت إلى جوليان ووجدته قد أغمض عينيه، كما لو كان يعيد نفسه إلى أرض الأحلام التي أسبغته بمعرفتها.

وتابع قائلاً: "لقد أخبرني المعلم رامان أن الفضائل السبع لحياة تفيض بالسلام الداخلي، والسعادة، وثروة من النعم الروحانية مطمورة في قصة خيالية روحانية. ولقد كانت هذه القصة هي جوهر هذه الفضائل. ولقد طلب مني أن أغمض عيني كما فعلت الآن هنا في غرفة معيشتك. وبعدها طلب مني أن أتخيل المشهد التالي في ذهني:

إنك جالس في وسط حديقة رائعة، غناء، خضراء. وهي تعج بأروع الأزهار التي شهدتها في حياتك. والبيئة التي تحيط بك تتمتع بسكينة وصمت فائقين. تلذذ بالمتع الحسية لهذه الحديقة، وأقنع نفسك بأن لديك كل الوقت للاستمتاع بهذه الواحة الطبيعية. وبينما تنظر حولك، سترى أن منارة حمراء شاهقة يبلغ ارتفاعها ستة طوابق تتوسط هذه الحديقة الساحرة. وفجأة، يقطع صمت الحديقة صوت صرير عالٍ إذ يفتح الباب السفلي للمنارة. ومنه يخرج متعثراً مصارع سومو ياباني يبلغ طوله تسع أقدام، ويزن تسعمائة رطل يتجول في وسط الحديقة على غير هدى.

ضحك جوليان وهو يتابع: "سيصبح الموقف أكثر إثارة. فالمصارع الياباني يكاد يكون عارياً تماماً. وهناك كبل سلكي يغطي عورته".

وبينما يشرع مصارع السومو هذا في التجول في الحديقة، يعثر على ساعة ميقاتية ذهبية لامعة تركها أحدهم منذ سنوات طويلة. فيرتديها ويسقط على الأرض محدثاً صوتاً مكتوماً هائلاً. ويغشى على مصارع السومو ويستقر على الأرض صامتاً ساكناً. وبينما تظن أنه لفظ أنفاسه الأخيرة، يستيقظ المصارع ربما متأثراً برائحة بعض

الأزهار الصفراء الندية المزهرة بالقرب منه. وإذ يشعر بالحيوية والنشاط، ينتفض واقفاً بسرعة، وينظر تجاه اليسار. ويذهل لما تقع عليه عيناه. فعبر الأدغال التي تقع عند منتهى الحديقة يلاحظ طريقاً ملتوياً مغطى بملايين الماسات المتألقة. وثمة هاتف يحدث المصارع بطرق هذا الدرب، ولحسن طالعه فقد سلكه فعلاً. فيقوده هذا الدرب إلى السعادة الأبدية والنعم السرمدية.

بعد أن استمع جوليان إلى هذه القصة الغريبة وهو أعلى جبال الهيمالايا جالساً بجانب الراهب الذي لعب دور المرشد له شعر بالإحباط. فقد ظن ببساطة أنه سيستمع إلى قصة مثيرة، إلى معرفة تدفعه للحركة، أو حتى تدفعه للبكاء. ولكن، بدلاً من ذلك، لم يسمع سوى قصة سخيفة حول مصارع سومو ومنارة.

ولاحظ المعلم رامان إحباط جوليان فقال له: "إياك أن تتجاهل قوة البساطة".

"فقد لا ينطبق على هذه القصة الحوار المنمق الذي توقعته. ولكن هناك فيض من الإدراك في رسالتها، وصفاء في هدفها. فمنذ اليوم الذي وصلت فيه، أطلت التفكير فيما يتعلق بكيفية مشاركتي معارفنا معك. وفكرت في البداية أن أعطيك سلسلة من المحاضرات على مدار أشهر، ولكنني أدركت أن هذا الأسلوب التقليدي لا يتناسب والطبيعة السحرية للمعرفة التي ستتلقاها. وبعدها فكرت في أن يمضي كل إخواننا وأخواتنا بعض الوقت معك يومياً ليلقنوك فلسفتنا. ولكن هذه الطريقة أيضاً لم تكن الأكثر فعالية بالنسبة لك لكي تتعلم ما نود إطلاعك عليه. وبعد طول تفكير، انتهيت أخيراً إلى ما ظننته وسيلة مبتكرة جداً وشديدة الفعالية لمقاسمتك منظومة السيفانا الكلية بفضائلها السبع... ألا وهي القصة الخيالية الروحانية".

وأضاف الحكيم قائلاً: "وربما بدت الفكرة لأول وهلة تافهة أو حتى طفولية. ولكنني أؤكد لك على أن كل عنصر من عناصر القصة الخيالية يجسد مبدأً سرمدياً لعيش حياة مفعمة بالحيوية والنشاط، وله مغزى عميق. فكل

من الحديقة، والمنارة، ومصارع السومو، والكبل السلكي الوردي، والساعة الميقاتية، والورود، وطريق الماس المتعرج هي رموز للفضائل السبع السرمدية للحياة المستنيرة. ويمكنني أن أؤكد لك أيضاً أنك إن تذكرت هذه القصة البسيطة والحقائق الأساسية التي تمثلها، فستحمل بداخلك كل ما تحتاج لمعرفته للنهوض بحياتك إلى أقصى حد ممكن. وستتاح لديك كافة المعلومات والاستراتيجيات التي ستحتاج إليها للتأثير بقوة على جودة حياتك وحياة كل من تتماس حياتك معهم. وعندما تعمل بهذه الحكمة يومياً، ستتغير على كافة المستويات العقلية، والعاطفية، والجسدية، والروحية. أرجو أن تحفظ هذه القصة عن ظهر قلب وتحملها في قلبك. فهي لن تؤتي ثمارها وتحدث الأثر العميق المرجو منها إلا إذا تبنيتها دون قيد أو شرط".

قال جوليان: "ولحسن الطالع يا جون، فقد تبنيت هذه القصة. صرح كارل يونج ذات مرة بقوله: 'ستتجلى رؤيتك للأمور عندما يصبح في إمكانك إنعام النظر في قلبك فقط. فمن ينظر إلى خارجه، يحلم؛ ومن ينظر بداخله، يستيقظ'. وفي هذه الليلة المميزة، أنعمت النظر في قلبي وانتبهت لأسرار العصور لإثراء العقل، والعناية بالجسد، وتغذية الروح. والآن جاء دوري لأشاركك إياها".

الفصل السابع

حديقة استثنائية جداً

أغلب الناس يعيشون -سواء بدنياً، أو فكرياً، أو أخلاقياً- في دائرة شديدة التقييد لوجودهم الفعلي. فنحن جميعاً لدينا مستودعات للحياة يمكننا استغلالها لم نكن لنحلم بها.

وليام جيمس

قال جوليان: "ترمز الحديقة في القصة الأسطورية إلى العقل. فإذا كنت تعتني بعقلك، وتحرص على تغذيته كما الحديقة الخصبة الغناء، فسيزدهر لأبعد مما كنت تتوقع. أما إذا سمحت للأعشاب الضارة بأن تترسخ وتضرب في الأرض، فستتملص منك راحة البال، والانسجام الداخلي العميق دائماً.

"دعني أطرح عليك سؤالا واحداً يا جون. إذا توجهت إلى فنائك الخلفي حيث حديقتك التي حدثتني عنها كثيراً وألقيت بمواد سامة على الزهور المحببة إليك، فلن يروق لك هذا، أليس كذلك؟".

"صحيح".

"في الحقيقة أن السواد الأعظم من البستانيين يحمون حدائقهم كما الجنود البواسل، ويحرصون على ألا يصل إليها أية مواد سامة. ولكن، تمعن في المواد السامة التي يلقي بها الناس في عقولهم يومياً: أسباب القلق، والمخاوف، والاضطراب بشأن الماضي، والتخوف من المستقبل، وتلك المخاوف التي يخلقها المرء لنفسه وتدمر عالمه الداخلي. في اللغة الأم لحكماء السيفانا التي يرجع وجودها إلى آلاف السنين، يشبه الحرف الكتابي الذي يرمز إلى القلق إلى حد بعيد الحرف الذي يرمز إلى المحرقة الجنائزية. ولقد أخبرني المعلم رامان بأن هذه ليست مصادفة. فالقلق يستنفد الجزء الأكبر من طاقة العقل، وعاجلاً أو آجلاً يلحق أضراراً جسيمة بالروح".

"إن أردت أن تعيش حياتك مستمتعاً بها إلى أقصى درجة، فلابد أن تنصب نفسك حارساً على بوابة هذه الحديقة، ولا تدع مجالاً سوى لأفضل المعلومات للولوج إليها. إنك لا تستطيع حقاً أن تتحمل رفاهية الأفكار السلبية، ولا حتى فكرة واحدة. فأكثر الناس مرحاً، ونشاطاً، ورضا في هذا العالم لا يختلفون عنك وعني فيما يتعلق بخلقهم. فنحن جميعاً من عظم ولحم. وننتسب جميعاً إلى نفس المصدر الكوني. ولكن، الأشخاص الذين لا يكتفون بالوجود فحسب، ويزكون نيران إمكاناتهم البشرية ويتلذذون حقاً برقصة الحياة السحرية يأتون أفعالاً تختلف عما يأتيه عامة الناس من أفعال. ومن أهم ما يتميزون به من أفعال هو تبني نموذج إيجابي تجاه العالم وكل ما فيه".

وأضاف جوليان بقوله: "لقد علمني الحكماء أن الشخص العادي تجول بذهنه في اليوم العادي ما يربو على ٦٠ ألف فكرة. ولكن ما أذهلني حقاً هو أن ٩٥٪ من هذه الأفكار هي نفسها الأفكار التي جالت بذهنه في اليوم السالف!".

فسألته مندهشاً: "هل أنت جاد؟".

"كل الجد. هذا هو استبداد التفكير العقيم. فهؤلاء الأشخاص الذين تجول

بعقولهم نفس الأفكار يوميا، وأغلبها سلبية، سقطوا فريسة لعادات عقلية سيئة. فبدلاً من التركيز على كل الخير الذي يملأ حياتهم، والتفكير في سبل لتحسين الأمر أكثر مما هي عليه، يكبلون بأصفاد الماضي. فبعضهم يفكر في العلاقات الفاشلة أو المشاكل المالية، بينما ينتاب القلق البعض الآخر حول طفولتهم التعسة. والبعض الثالث يغتم لتفكيره في أشياء أدنى: كالطريقة التي كان من الممكن أن يعاملهم بها العامل بالمحل، أو تعليق زميل العمل الذي كان مشوباً بالنوايا الخبيثة. إن الأشخاص الذين يديرون عقولهم بهذا الشكل يسمحون للقلق بأن يسلبهم قوة الحياة. فهم يسدون الطريق أمام الإمكانات الهائلة لعقولهم التي يمكنها أن تصنع المعجزات في حياتهم كما يشاءون، سواء عاطفياً، أو بدنياً، أو حتى روحانياً. وهؤلاء الأشخاص لا يدركون قط أن إدارة العقل هي جوهر إدارة الحياة.

"فالطريقة التي تفكر بها تنبع من العادة، هكذا ببساطة"، تابع جوليان حديثه بإيمان وثقة "فأغلب الناس لا يدركون فحسب الطاقة الهائلة لعقولهم. ولقد تعلمت أن أفضل المفكرين تهيئة لا يوظفون سوى واحد على مائة بالمائة من مخزونهم الفكري. في السيفانا، غامر الحكماء باستكشاف الإمكانات غير المستغلة لقدراتهم العقلية بشكل منتظم. وكانت النتائج مذهلة. فقد هيأ المعلم رامان من خلال التدريب والممارسة المنتظمة عقله بحيث صار في إمكانه إبطاء نبضات قلبه كما يشاء. ولقد درب نفسه أيضاً على عدم النوم لأسابيع. وبينما أنني لا أنصحك بأن تضع هذه الأهداف نصب عينيك وتأمل في تحقيقها، إلا أنني أقترح عليك أن تنعم النظر في عقلك وتتعرف على حقيقته، فهو أعظم نعمة أنعم الله بها علينا".

سألته بجراءة: "هل هناك بعض التمارين التي أستطيع أن أمارسها لإطلاق العنان لقوة عقلي؟ فقدرتي على إبطاء نبضات قلبي ستجعل مني نجماً لا شك في حفلات الكوكتيل".

"لا تقلق بشأن هذا الآن يا جون. سأعلمك أساليب عملية يمكنك تجربتها

لاحقاً ستظهر لك قوة هذه التقنية القديمة. أما الآن، فالمهم أن تفهم أن إجادة السيطرة على العقل تنبع من التكيف، لا أكثر ولا أقل. ولدى أغلبنا المواد الخام منذ لحظة ولادتنا، ولكن ما يميز هؤلاء الذين ينجزون أكثر من غيرهم، أو هؤلاء الذين ينعمون بقدر أكبر من السعادة مقارنة بغيرهم هي الطريقة التي يوظفون بها هذه المواد الخام وينقحونها. فعندما تكرس نفسك لتحويل عالمك الداخلي، تتحول حياتك سريعاً مما هو عادي إلى ما هو استثنائي".

لقد كان معلمي أكثر حماساً عند هذا الحد. وبدت عيناه تلمعان حيث كان يتحدث عن سحر العقل وكنز الخير الذي سيجلبه لا محالة.

"أتعرف يا جون، ليس لنا سيطرة مطلقة سوى على شيء واحد أول عن آخر".

أجبته مبتسماً بنية صادقة: "أطفالنا؟".

"لا، يا صديقي، عقولنا. فقد لا نقوى على السيطرة على الجو، أو حركة المرور، أو أمزجة كل من هم حولنا. ولكننا بلا شك قادرون على السيطرة على موقفنا من هذه الأحداث. فلدينا جميعاً القدرة على تحديد ما سيشغل بالنا في أي لحظة. وهذه القدرة هي جزء من تركيبتنا كبشر. فأحد الكنوز الأساسية للحكمة الدنيوية التي تعلمتها في أسفاري إلى الشرق هي أيضاً أبسطها على الإطلاق".

توقف جوليان عن الكلام كما لو كان يستدعي هبة لا تقدر بثمن.

"وما عساه أن يكون؟".

"لا يوجد ما يعرف بالحقيقة الموضوعية أو 'العالم الواقعي'. وما من شيء مطلق. فقد يكون وجه ألد أعدائك هو نفسه وجه أحب الأصدقاء إلي. والحدث الذي يبدو فجيعة في نظر أحدهم، قد يكشف عن بذور فرص لا حدود لها لآخر. إن ما يميز المتفائلين الإيجابيين عادة حقاً عن التعساء على الدوام هو كيفية قراءة كل طرف لظروف الحياة ومعالجتها".

"جوليان، كيف يمكن أن تكون المأساة غير ذلك؟".

"إليك مثالاً سريعاً. عندما كنت مسافراً مروراً بكالكتا، قابلت مدرسة تدعى ماليكا تشاند. وكانت تعشق التدريس، وكانت تعامل تلاميذها كما لو كانوا أطفالها، فكانت تغذي إمكاناتهم بطيبة وكرم هائلين. وكان شعارها الدائم هو 'ما تستطيع القيام به أهم عندي من حاصل ذكائك'. وذاع صيتها بين عشيرتها كإنسانة تعيش للعطاء، وتمد يد العون لكل من يحتاج إليها. ومما يدعو للأسف أن مدرستها المحبوبة، التي وقفت شاهداً صامتاً على التطور لأجيال من الأطفال، اشتعلت فيها النيران على يد مجرم متخصص في إضرام النيران في المباني والممتلكات. وشعر كل المجتمع بهذه الخسارة. ولكن بمرور الوقت، أفسح غضبهم الطريق إلى اللامبالاة، وتقبلوا فكرة عدم وجود مدرسة لأطفالهم".

"وماذا حل بماليكا؟".

"لقد كانت مختلفة، متفائلة للأبد إذا صح هذا التعبير. فعلى العكس من كل من حولها، وجدت ماليكا فرصة فيما حدث. وأخبرت كل الآباء أن كل نكسة تنطوي على فائدة مكافئة لها، وما علينا إلا أن نبحث عنها. ولقد كانت هذه الحادثة نعمة مقنعة من الله فالمدرسة التي أضرمت فيها النيران كانت قديمة ومتداعية حيث كان السقف يرشح، وانبعجت الأرضية تحت ضغط آلاف الأقدام الصغيرة التي كانت تعدو عليها. لقد كانت هذه هي الفرصة التي كانوا بانتظارها للتضافر كمجتمع وبناء مدرسة أفضل بكثير تخدم عدداً أكبر بكثير من الأطفال لسنوات طويلة قادمة. ولذا، وبقيادة هذه المرأة المفعمة بالنشاط والتفاؤل والبالغة من العمر ٦٤ عاماً، نظموا مواردهم الجمعية وجمعوا القدر الكافي من المال لبناء مدرسة جديدة متألقة تمثل نموذجاً ومثالاً على قوة الرؤية في وجه المحن".

"إن الأمر إذن يشبه النظر إلى النصف المملوء من الكوب بدلاً من النصف الفارغ".

"هذه طريقة مناسبة للنظر إلى الموقف. فمهما حدث لك في حياتك، اعلم أنك

أنت وحدك الذي يستطيع أن يختار استجابته لما يحل به. وعندما تنمو لديك عادة البحث عن الإيجابيات في كل ظرف يمر بك، ستتحرك حياتك نحو أعلى أبعاد لها. وهذا هو أحد أعظم القوانين الطبيعية".

"والأمر يبدأ باستخدام العمل بشكل أكثر فعالية؟".

"بالضبط يا جون. فكل نجاح يحققه المرء في حياته سواء كان مادياً أو روحانياً يبدأ بهذه الكتلة التي تزن ١٢ رطلاً وتقبع بين عاتقيك. أو لأكون أكثر تحديداً، يبدأ بالأفكار التي تستقبلها في ذهنك في كل لحظة تمر بك. وعالمك الخارجي يعكس حالة عالمك الداخلي. وبالسيطرة على الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك، والطريقة التي تستجيب بها لأحداث الحياة، ستبدأ في السيطرة على مصيرك".

"هذا كلام منطقي جداً يا جوليان. أعتقد أن حياتي صارت مزدحمة إلى هذا الحد لدرجة أنني لم أكرس وقتاً للتفكير في هذه الأمور. وعندما كنت ملتحقاً بكلية الحقوق، كان صديقي ألكس يهوى قراءة الكتب الملهمة. وقال إنها تساعده على البقاء نشطاً ومتحمساً في مواجهة ضغوط العمل الساحقة. وأذكر أنه قال لي إن الحرف الذي يمثل كلمة "الأزمة" في الصينية يتألف من حرفين ثانويين: أحدهما يعني "الخطر" والثاني يعني "الفرصة". وظني أنه حتى الصيني القديم علم أن ثمة جانباً مشرقاً في أسوأ الظروف، إذا واتت المرء شجاعة البحث عنه".

"لقد عبر المعلم رامان عن هذه الفكرة بقوله: 'الحياة ليس فيها أخطاء، ولكن دروس. ولا وجود لشيء يدعى التجربة السلبية، ولكن ثمة فرصة للنمو، والتعلم، والمضي قدماً على درب التمكن من الذات. فمن الصراع تنبع القوة. وحتى الألم من الممكن أن يكون معلماً بارعاً".

فاعترضت على حديثه مستنكراً: "الألم؟".

"قطعاً. فلكي تتجاوز الألم، يتحتم عليك أولاً أن تستشعره. أو بتعبير آخر، كيف يتسنى لك حقاً أن تستشعر متعة الوصول إلى قمة الجبل إلا إذا مررت

بأدنى وادٍ أولاً. أفهمت مقصدي؟".

"لكي يتذوق الإنسان الطيّب، يجب أن يكون قد جرب الخبيث؟".

"نعم. ولكنني أقترح عليك أن تكف عن انتقاد الأحداث ووصمها إما بالإيجابية وإما السلبية. ولكن استشعرها فحسب، واحتفِ بها وتعلم منها. فكل حدث يمر بك يقدم لك دروساً مستفادة. وهذه الدروس البسيطة تدعم نموك الداخلي والخارجي. وبدون هذه الدروس، سيتوقف نموك. فكر في الأمر في ظل حياتك الخاصة. إن أغلب الناس شهدوا أقوى تطور ونمو لهم على إثر أكثر التجارب التي مرت بهم تحدياً. وإذا واجهتك نتائج لم تحسب لها حساباً، وشعرت بشيء من الإحباط، تذكر أن قوانين الطبيعة دائماً ما تضمن إتاحة فرصة عند ضياع أخرى".

بدأ جوليان في رفع ذراعيه حماساً كما لو كان خطيباً متحمساً يعظ الحشد الذي أمامه. "وما أن تعمل بهذا المبدأ بصفة منتظمة في حياتك اليومية وتشرع في تهيئة عقلك لترجمة كل حدث على أنه حدث إيجابي، داعم، ستبدد القلق إلى الأبد. وستطلق سراحك من سجن الماضي. وبدلاً من ذلك، ستصبح مهندس مستقبلك".

"حسناً، لقد فهمت هذا المبدأ. كل التجارب، حتى الأسوأ منها، تقدم لي درساً. ولذا، يجب عليّ أن أنفتح ذهنياً لكل حدث. وبهذه الطريقة، سأصير أقوى وأسعد. ماذا بوسع محامٍ متواضع من الطبقة المتوسطة أن يفعل لكي يحسن من أموره؟".

"أولاً، ابدأ بعيش مجد خيالك، لا ذاكرتك".

"أعد عليّ ما قلته ثانية".

"كل ما أعنيه هو أنه لكي تطلق العنان لإمكانات عقلك، وبدنك، وروحك، يتحتم عليك أولاً أن تعمل على توسعة خيالك. فالأشياء تخلق مرتين: أولاً في ورشة عمل العقل، وبعدها، وبعدها فحسب، في الواقع. إنني أطلق على هذه العملية "إنشاء نسخة أولية" لأن أي شيء تخلقه في عالمك الخارجي بدأ كنسخة

أولية بسيطة في عالمك الداخلي على الشاشة الغنية بالصور لعقلك. عندما تتعلم كيف تحكم سيطرتك على أفكارك، وتتخيل بشكل نابض بالحياة كل ما تبغيه من هذا العالم الدنيوي في حالة من الترقب التام، ستستيقظ بداخلك قوى كامنة. وستبدأ في إماطة اللثام عن الإمكانات الحقيقية لعقلك لخلق الحياة السحرية التي أعتقد أنها تستحقها. من الليلة فصاعداً، انس الماضي. وغامر بتخيل أنك أكبر من مجموع ظروفك الحالية. وتوقع الأفضل. وستذهل للنتائج.

"أتعرف يا جون، طوال السنوات التي أمضيتها في مهنة المحاماة، كنت أظن أنني أعلم الكثير. فقد أمضيت سنوات طويلة في الدراسة بأرقى الكليات، وطالعت كل كتب القانون التي وقعت يدي عليها، وعملت بصحبة خيار الناس. وما من شك في أنني كنت أفوز دائماً في لعبة القانون. ولكنني الآن على يقين من أنني كنت أخسر في لعبة الحياة. فقد انشغلت كل الانشغال بالسعي وراء ملذات الحياة الكبيرة لدرجة أنني فوت على نفسي ملذاتها الصغيرة. إنني لم أطلع قط على هذه الكتب العظيمة التي كان أبي يحثني دائماً على قراءتها. ولم أتعلم قط أن أقدر الموسيقى الرائعة. ومع ذلك أعتقد أنني محظوظ. فقد كانت الأزمة القلبية التي عانيت منها هي لحظتي الفاصلة، نداء استيقاظي الشخصي إن شئت. وصدق أو لا تصدق، فقد منحتني فرصة ثانية لعيش حياة أعظم ثراءً، وأكثر إلهاماً. وكما الحال مع ماليكا تشاند، فقد شهدت بذور الفرصة في تجربتي المؤلمة. والأهم من هذا أنني كنت أتمتع بالجسارة لإرواء هذه البذور".

لقد كان في إمكاني أن ألاحظ كيف أن جوليان صار أكثر حكمة وتعقلاً داخلياً بقدر ما صار أكثر شباباً خارجياً. وأدركت أن هذه الليلة تجاوزت المحادثة الآسرة مع صديق قديم. كما أدركت أن الليلة من الممكن أن تمثل لحظتي الفارقة والفرصة الجلية لبداية جديدة. وبدأ عقلي في التفكير في كل مشاكل حياتي. ما من شك في أنني أحظى بعائلة رائعة، ووظيفة مستقرة كمحام ذائع الصيت. ولكن في لحظاتي الهادئة، كنت على يقين من أنني يجب أن أحظى بالمزيد. لقد كان يجب أن أشغل هذا الفراغ الذي بدأ بمحاصرة حياتي.

عندما كنت طفلاً، راودتني أحلام عظيمة. فكثيراً ما تخيلت نفسي بطلاً رياضياً، أو من كبار رجال الأعمال. ولقد كنت على يقين من قدرتي على أن أفعل أي شيء، أو على أن أكون أي شخص. وتذكرت أيضاً المشاعر التي اعتادت أن تنتابني إذ كنت صبياً صغيراً يعيش بالساحل الغربي المشمس. وكانت متعتي في الملذات البسيطة، كتمضية فترة ظهيرة في السباحة عارياً، أو ركوب الدراجات في الغابات. لقد كنت أتمتع بفضول شديد تجاه الحياة. فقد كنت مغامراً. ولم يكن هناك حدود لمستقبلي. وحقيقة، لا أعتقد أنني شعرت بهذا القدر من الحرية والمرح منذ ١٥ عاماً. ماذا حل بي؟

لعلي لم أعد أري أحلامي عندما صرت راشدا وسلمت نفسي للتصرف كما هو مفترض للراشدين أن يتصرفوا. وربما أنني تغافلت عنها عندما التحقت بكلية الحقوق وصرت أتحدث كما المحامين. على كل حال، فقد جعلتني هذه الليلة التي أمضيتها بصحبة جوليان الذي سكب قلبه في قدح بارد من الشاي أتخذ قراراً بالتوقف عن إنفاق وقت طويل جداً على كسب رزقي، وتمضية وقت أكثر بكثير في خلق حياة.

علق جوليان إذ لاحظ تبدلي: "يبدو أنني دفعتك إلى التفكير في حياتك أيضاً. اشرع في التفكير في أحلامك على سبيل التغيير، كما فكرت فيها إذ كنت طفلاً صغيراً. لقد عبر جوناس سالك عن هذه الفكرة أفضل تعبير عندما قال: 'لقد راودتني أحلام، كما راودتني كوابيس. ولكنني تغلبت على الأخيرة بفضل الأولى'. لتكن لديك الشجاعة لاستدعاء أحلامك يا جون. وابدأ في توقير الحياة مجدداً، واحتفِ بكل عجائبها. وأيقظ نفسك لقدرة عقلك على تحقيق الأحلام وإنجاز الأمور. فما أن تفعل، سيتواطأ الكون كله معك ليعمل سحراً في حياتك".

وبعدها مد جوليان يده بداخل معطفه، وأخرج بطاقة صغيرة في حجم بطاقة العمل مهترئة من الأطراف ربما جراء استخدامها المستمر لأشهر طويلة.

"ذات يوم إذ كنت أنا والمعلم رامان نسلك طريقاً جبلياً هادئاً، سألته عن

فيلسوفه المفضل. فأخبرني أن ثمة مؤثرات كثيرة اصطبغت بها حياته، وصار من الصعب عليه أن يختص مصدراً وحيداً لإلهامه. ولكن، كان هناك اقتباس وحيد انطبع في قلبه، اقتباس جمع كل القيم التي صار يجلها على مدار حياة عاشها في التأمل الهادئ. وفي هذا المكان الجليل وسط المجهول، قاسمني هذا الحكيم العلامة هذا الاقتباس. وحفرت أنا أيضاً هذه الكلمات في قلبي. فهي تلعب دور المذكر اليومي بما نحن عليه، وما يمكننا أن نكونه. وينتمي هذا الاقتباس إلى الفيلسوف الهندي العظيم باتانجالي. إن تكرار هذه الكلمات يومياً قبل أن أجلس للتأمل كان له عظيم الأثر في مسار حياتي. تذكر يا جون أن الكلمات هي التجسيد الفعلي للقوة".

وبعدها أراني جوليان البطاقة. وكان الاقتباس الموجود عليها كالتالي:

عندما يلهمك هدف عظيم، أو مشروع استثنائي، تتخلص كل أفكارك من قيودها، ويسمو عقلك على الحدود والقيود، ويتسع وعيك في كل الاتجاهات، وتجد نفسك في عالم جديد، عظيم، رائع. وتبعث القوى، والإمكانات، والمواهب الكامنة بداخلك للحياة، وتكتشف أنك إنسان أعظم مما كنت تحلم بكثير.

في هذه اللحظة، أدركت الصلة ما بين الحيوية الجسدية والمرونة الذهنية. لقد كان جوليان يتمتع بصحة مثالية، وبدا أصغر مما بدا عليه عندما التقينا أول مرة بسنوات طويلة. وكان يفيض نبضاً بالحياة، وبدا أن طاقته وحماسه وتفاؤله لم يكن هناك ما يحدها. وكان في استطاعتي أن أرى أنه أدخل العديد من التعديلات على أسلوب حياته السابق، ولكن كان من الواضح أن نقطة بدء تحوله الهائل هذا هي اللياقة الذهنية. فالنجاح الخارجي يبدأ حقاً بالنجاح الداخلي، وبتغيير أفكاره تمكن جوليان مانتل من تغيير حياته.

سألت جوليان بصدق: "كيف يمكنني بالضبط إنماء هذا التوجه الفكري

الإيجابي، الصافي، الملهم يا جوليان؟ فبعد كل هذه السنين الطويلة التي أنفقتها أسير روتيني، أعتقد أن عضلات التفكير لدي صارت واهنة بعض الشيء. وعندما أفكر في الأمر، أجد أنني لا أمارس سوى سيطرة ضعيفة على الأفكار التي تجول بحديقة عقلي".

فأجابني قائلاً: "إن العقل خادم رائع، ولكنه سيد بشع. فإذا صرت مفكراً سلبياً، فالسبب وراء ذلك أنك لم تهتم بعقلك، ولم تكرس الوقت لتدريبه بما يكفل لك التركيز على الحسن من الأشياء. قال ونستون تشيرشل ذات مرة: 'إن المسئولية تجاه جميع أفكارك هو ثمن العظمة'. وحينئذ ستثبت لديك العقلية النابضة بالحياة التي تبحث عنها. وتذكر أن العقل مثله مثل أي عضلة أخرى في جسمك. لو لم توظفه، ستفقده".

"هل تزعم أنني لو لم أدرب عقلي على التفكير سيضعف؟".

"نعم، انظر للأمر من هذه الزاوية. إذا أردت أن تقوي من عضلات ذراعك لإنجاز المزيد، يتحتم عليك إذن تدريبها. وإذا أردت تقوية عضلات رجلك، يجب أن ترهقها أولاً. وبالمثل، سيأتي عقلك أفعالاً رائعة إذا أتحت له الفرصة فحسب. فسيستقطب إليك كل ما ترغبه في حياتك، ما أن تتعلم كيف تعمله بفعالية. وسيكفل لك صحة مثالية إذا اهتممت لأمره بشكل مناسب. وسيعود لسيرته الطبيعة التي هي السلام والسكينة، فقط إذا كانت لديك الرؤية للسعي وراءهما. لدى حكماء السيفانا مقولة مميزة ألا هي: 'حدود حياتك ما هي إلا اختلاقات الذات'".

"لا أعتقد أنني أفهم هذه المقولة يا جوليان".

"يدرك المفكرون المستنيرون أن أفكارهم تشكل عالمهم، وأن جودة حياة المرء تكمن في الأساس في مدى ثراء أفكار المرء. إذا أردت أن تعيش حياة مفعمة بقدر أكبر من السلام، حياة لها مغزى أعظم، يجب عليك أن تفكر في أفكار أكثر سلاماً وأعظم هدفاً".

"امنحني نفحة سريعة يا جوليان".

سألني جوليان برفق محركاً أصابعه البرونزية بطول الجزء الأمامي من معطفه رائع الملمس: "ماذا تعني؟".

"إنني متحمس لما تقوله لي. ولكنني شخص غير صبور. أليس لديك أية تمارين أو أساليب أستطيع توظيفها فوراً، هنا في غرفة معيشتي، لتغيير أسلوب عمل عقلي؟".

"إن الإصلاحات السريعة لا تجدي. فالتغيير الداخلي الدائم يتطلب وقتاً وجهداً. فالمثابرة هي أساس التغيير الشخصي. إنني لا أدعي أن الأمر سيستغرقك سنوات طويلة لإدخال تعديلات عميقة على حياتك. فإذا ثابرت على تطبيق الاستراتيجيات التي أنا بصدد مقاسمتك إياها يومياً لشهر واحد، فستذهل من النتائج. وستبدأ في استغلال أعلى مستويات قدراتك، وستدلف إلى عالم المعجزات. ولكن لكي تصل إلى هذه الوجهة، يجب أن تتعلق بالنتائج. وبدلاً من ذلك استمتع بعملية التوسع والنمو الشخصي. فالمثير للسخرية، أنه كلما قل تركيزك على النتائج النهائية، زادت سرعة تجليها وظهورها".

"كيف هذا؟".

"إن الأمر يشبه هذه القصة الكلاسيكية التي سافر فيها الفتى الشاب بعيداً عن بيته لكي يدرس تحت إشراف معلم عظيم. فعندما التقى بالعجوز الحكيم، كان أول سؤال طرحه عليه هو: 'كم من الوقت سينقضي حتى أصبح في مثل حكمتك؟'".

"وسرعان ما أتاه الجواب: 'خمس سنوات'.

"فأجاب الفتى: 'هذا وقت طويل'. 'فماذا لو ضاعفت جهودي؟'

"فأجابه المعلم: 'سيستغرقك الأمر إذن عشر سنوات'.

"فقال الفتى: 'عشر سنوات! هذا وقت طويل جداً. ماذا لو درست طوال اليوم وجزءاً من الليل كل ليلة؟'.

"فأجابه الحكيم. 'خمسة عشر عاماً'.

"فأجابه الفتى. 'أنا لا أفهم، كلما قطعت على نفسي عهداً بتكريس جهد

أعظم لتحقيق مأربي، تقول إن الأمر سيستغرقني وقتاً أطول. لماذا؟'.

"'الإجابة بسيطة. إذا ركزت عيناً واحدة فقط على وجهتك، فلن يتبقى لديك سوى العين الأخرى لتستهدي بها طوال الرحلة'".

فأذعنت له بكرم أخلاق قائلاً: "لقد استوعبت المقصد أيها المحامي. تبدو لي هذه القصة مثل قصة حياتي".

"تحل بالصبر، وعش على يقين بأن كل ما تبحث عنه آتيك لا محالة إذا أعددت له العدة، وتوقعته".

"ولكنني لم أكن محظوظاً قط يا جوليان. فكل ما حصلت عليه كان ثمرة مثابرتي لا أكثر".

فأجابني بعطف قائلاً: "ما الحظ يا صديقي؟ إنه ليس أكثر من التزاوج ما بين الإعداد والفرصة".

وأضاف جوليان بهدوء: "قبل أن أمنحك الأساليب المحددة التي ورثتها من حكماء السيفانا، يجب عليّ أولاً أن أقاسمك بضعة مبادئ أساسية. أولاً، تذكر دائماً أن التركيز هو عصب التمكن من العقل".

"أحقاً؟".

"أعلم كم أن الأمر مدهش. فقد دهشت أنا الآخر. ولكن هذا صحيح. فالعقل قادر على إنجاز أشياء استثنائية، ولقد تعلمت هذا. وحقيقة أن لديك رغبة ما أو يراودك حلم ما تعني أن لديك القدرة الموازية لتحقيقه. وهذه هي إحدى الحقائق الكونية لحكماء السيفانا، ولكن، لكي تطلق سراح قوة العقل، يجب أولاً أن تكون قادراً على السيطرة على بؤرته وتوجيهه قبل المهمة الجاري تنفيذها. ففي اللحظة التي تركز فيها بؤرة عقلك على هدف محدد، ستتجلى ثمار استثنائية لك في حياتك".

"ما السر وراء أهمية أن ينطلق المرء بعقل يتمتع بالتركيز؟".

"دعني أقص عليك لغزاً سيجيب عن سؤالك هذا إجابة شافية. لنقل إنك ضللت الطريق في الغابة في منتصف الشتاء، وإنك في حاجة ماسة إلى الدفء.

وليس في حقيبة الظهر الخاصة بك سوى خطاب أرسله لك أعز أصدقائك، وعلبة من التونا، وعدسة مكبرة صغيرة تحملها معك عوضاً عن نظرك الضعيف. ومن حسن الطالع أنك عثرت على بعض الأخشاب الجافة التي تصلح لإشعال النار، ولكن من المؤسف أنه ليس بحوزتك أعواد ثقاب. كيف يمكنك إضرام النيران؟".

يا إلهي، لقد أوقعني جوليان في فخ. فلم يكن لدي أدنى فكرة عن الإجابة.

"أعلن استسلامي".

"الأمر في منتهى البساطة. ضع الخطاب بين الخشب الجاف وأمسك بالعدسة المكبرة أعلاه. ستتركز أشعة الشمس بحيث تضرم النار في الخشب في غضون ثوانٍ".

"وماذا عن علبة التونة؟".

فأجاب جوليان باسماً: "لقد زججت بها فحسب لكي ألهيك عن الحل الجلي. ولكن جوهر هذا المثال هو التالي: إن وضع الخطاب على الخشب الجاف لن يجدي نفعاً. ولكن، ما أن تستخدم العدسة المكبرة لتركيز أشعة الشمس المبعثرة على الخطاب، فسيشتعل. وهذا القياس التمثيلي ينطبق على العقل. فعندما تركز قوته الهائلة على أهداف محددة، ذات مغزى، سرعان ما ستشعل لهيب إمكاناتك الشخصية وتحقق نتائج مذهلة".

فسألته: "مثل ماذا؟".

"أنت وحدك الذي يستطيع أن يجيب عن هذا السؤال. ما الذي تبحث عنه بالضبط؟ هل تود أن تصبح أباً صالحاً، وأن تحيا حياة أكثر توازناً ونفعاً؟ هل تبغي المزيد من الإشباع الروحي؟ هل تشعر أنك تفتقر إلى المغامرة والمرح؟ فكر في الأمر".

"ماذا عن السعادة الأبدية؟".

فقهقه قائلاً: "ألا تبدأ سوى سعياً وراء هدف كبير؟ لا شيء أفضل من

أن تتسم بدايتك بالبساطة. حسناً، يمكنك أن تحصل على السعادة الأبدية أيضاً".

"كيف؟".

"لقد أحاط حكماء السيفانا علماً بأسرار السعادة لما يربو على ٥ آلاف عام. ولحسن الطالع، كانوا على استعداد لمشاركة هذه الهبة معي. هل تود أن تسمع ما شاركوني إياه؟".

"لا، كنت أفكر في أن أستريح بعض الوقت وأذهب للصق ورق الحائط بالمرأب أولاً".

"ماذا؟".

"بالطبع أود أن أستمع إلى سر السعادة الأبدية يا جوليان. أليس هذا ما يبحث عنه الجميع في النهاية؟".

"صحيح. حسناً، إليك السر... هل لي في كوب آخر من الشاي؟".

"ويحك، كف عن المماطلة".

"حسناً، إن سر السعادة بسيط جداً: ابحث عما تحب أن تفعله حقاً، ثم وجه كل طاقتك صوبه. فإذا قمت بدراسة الأشخاص الأسعد، والأصح، والأكثر إشباعاً في عالمنا، فستكتشف أن كلاً منهم قد عثر على شغفه في الحياة وأمضى حياته في السعي وراءه. وهذا النداء يكاد يكون دائماً ذا نفع للآخرين بشكل أو بآخر. فما أن تقوم بتركيز قدرتك وطاقتك العقلية على مسعى تحبه، يعم الثراء حياتك، وتشبع كافة رغباتك بسهولة ويسر".

"إذن الأمر يكمن ببساطة في الكشف عما يثيرك ويدفعك للأمام والسعي وراءه".

فأجاب جوليان: "إذا كان المسعى جديراً".

"كيف تُعَرِّف 'جديراً'؟".

"كما قلت يا جون، يجب أن يخدم شغفك هذا الآخرين أو يرقى بحياتهم بشكل أو بآخر. لقد عبر فيكتور فرانكل عن هذه الفكرة أفضل مني بكثير عندما

كتب: 'النجاح، مثله مثل السعادة، يستحيل السعي وراءه، بل يجب أن يأتي كنتيجة. وهو ما يحدث حقاً إذ يأتي كأثر جانبي غير مقصود لتكريس المرء لقضية أعظم من نفسه'. فما أن تكتشف مهمتك في الحياة، سينبض عالمك بالحياة. وستستيقظ في كل صباح لتجد لديك مخزوناً لا حدود له من الطاقة والحماس. وستتركز كل أفكارك حول هدف محدد. ولن تجد لديك الوقت لإضاعته. ولذلك لن تهدر القوة الذهنية على أفكار تافهة. وتمحو تلقائياً عادة القلق وستصبح أكثر فعالية وإنتاجية بمراحل. ومن الملفت أنك ستتحلى أيضاً بحس عميق بالانسجام الداخلي كما لو كنت موجها بشكل ما إلى إدراك رسالتك. وهذا شعور رائع. أحب هذا الشعور".

"رائع. ويروق لي الشعور بالرضا عند الاستيقاظ. ولكي أصدقك القول حقاً يا جوليان، فأنا أتمنى لو لم أترك الفراش قط. فهذا أفضل بكثير من مواجهة حركة المرور، والعملاء الغاضبين، والخصوم العدائيين، والتدفق اللانهائي للمؤثرات السلبية. فكل هذه العوامل تستنفد قواي".

"هل تدري لماذا ينام الناس طويلاً؟".

"لماذا؟".

"لأنهم ليس لديهم غير ذلك ليفعلوه حقاً. فهؤلاء الذين يستيقظون مع شروق الشمس يشتركون في صفة واحدة".

"الجنون؟".

"مضحك جداً. لا، بل جميعهم لديهم هدف يشعل شرارة إمكاناتهم الداخلية. فهم منقادون بأولوياتهم، لكن لا بطريقة غير صحية استحواذية. فالأمر أكثر بساطة من هذا بكثير. ولو وضعنا في الاعتبار حماسهم وحبهم لما يقومون به، سنرى أنهم يعيشون حاضرهم. فاهتمامهم ينصب بالكلية على المهمة التي هم بصدد إنجازها. ولذا، لا تتسرب طاقاتهم قط. إن هؤلاء الناس هم الأكثر حيوية ونبضاً بالحياة الذين سيكون من حسن طالعك أن تلتقي بهم".

"تسربات للطاقة؟ يبدو كلامك متسقاً مع العصر الحديث يا جوليان. أراهن

أنك لم تتعلم هذا المصطلح بكلية الحقوق بجامعة هارفارد".

"صحيح. لقد كان لحكماء السيفانا الريادة في التوصل إلى هذا المفهوم. فعلى الرغم من أنه وجد منذ قرون، إلا أن تطبيقه الآن لا يختلف عن تطبيقه منذ أن تم ابتكاره. إن كثيراً منا منهكون بسبب القلق الذي لا حاجة له ولا نهاية له. وهذا يستنفد حيويتنا وطاقتنا الطبيعية. هل شاهدت قط الإطار الداخلي لإطار الدراجة المعدني؟".

"بالطبع".

"عندما تكون ممتلئة تماماً، يمكنها أن تنقلك إلى وجهتك التي تريد. ولكن إذا كان هناك ثقوب فيها، فسيفرغ الهواء، وستنتهي رحلتك فجأة. وهذا هو نفسه أسلوب عمل العقل. والقلق يؤدي إلى تسرب طاقتك الذهنية وإمكاناتك الثمينة، كما يتسرب الهواء من الأنبوب الداخلي للإطار. وسرعان ما ستنفد كل طاقتك. وستستهلك كل طاقتك الإبداعية وحماسك، وينتهي بك الأمر إلى الإعياء".

"إنني أعرف هذا الشعور. فكثيراً ما أمضي أيامي في خضم فوضى الأزمة. فلابد أن أتواجد في كل مكان في نفس الوقت، ويبدو أنني لا أستطيع إرضاء أي أحد في هذه الأيام، ألاحظ أنه على الرغم من أنني لم أبذل سوى أدنى مجهود بدني، أجد أن القلق ينال من قواي في نهاية اليوم. والشيء الوحيد الذي أقوى على عمله عندما أعود للبيت هو أن أعد لنفسي شراباً وأستلقي عابثاً بجهاز التحكم عن بعد".

"بالضبط. فهذا هو أثر الضغوط عليك. ولكن، ما أن تعثر على هدفك، تضحى الحياة أكثر سهولة وأعظم نفعاً. وعندما تتوصل إلى هدفك أو مصيرك الرئيسي حقاً، لن تكون في حاجة إلى العمل بعدها".

"أتقصد التقاعد المبكر؟".

أجابني جوليان بنبرة صوته الجادة التي أتقنها عندما كان محامياً بارعاً:

"لا. سيبدو لك عملك كما لو كان لهواً".

"ألن يكون من الخطورة بالنسبة لي أن أتخلى عن عملي وأشرع في البحث عن مصدر شغف وهدف رئيسي؟ أعني أن لدي عائلة والتزامات حقيقية. هناك أربعة أشخاص مسئولون مني".

"إنني لا أعني أنه يجب عليك أن تتخلى عن عملك بالقانون غداً. ولكنك ستشرع في المخاطرة. حرك حياتك بعض الشيء. وتخلص من خيوط العنكبوت التي تحيط بها. واسلك الطريق الأقل طرقاً. فأغلب الناس يعيشون أسرى حدود منطقتهم الآمنة. لقد كان المعلم رامان أول من شرح لي أن أفضل معروف من الممكن أن تسديه لنفسك هو أن تتجاوز هذه المنطقة. وهذا هو السبيل إلى التمكن من الذات وتحقيق الإمكانات الحقيقية لهباتك البشرية".

"وما الهبات البشرية؟".

"عقلك، وجسدك، وروحك".

"ما إذاً المخاطر التي ينبغي أن أقدم عليها؟".

"كف عن التصرف بعملية مجردة. واشرع في القيام بالأمور التي طالما وددت القيام بها. إنني أعرف محامين تخلوا عن مهنتهم من أجل العمل كممثلين، وأعرف محاسبين تركوا مناصبهم للعب موسيقى الجاز. وفي هذه الأثناء، عثروا على السعادة التي تملصت منهم طويلاً. وماذا إذن لو لم يتمكنوا من تحمل تكاليف إجازتين سنوياً لمنزل صيفي فاخر بجزر الكايمان؟ إن المخاطرة المحسوبة سيكون لها مردودها العظيم. كيف ستنتقل إلى القاعدة الثالثة دون عناء يذكر؟".

"فهمت قصدك".

"خذ وقتك في التفكير إذن. واكتشف السبب الحقيقي لوجودك، وتحل بعدها بالشجاعة للتصرف بناء على هذا السبب".

"مع احترامي الشديد لك يا جوليان، أنا لا أفعل شيئاً سوى التفكير. والواقع أن جزءاً من المشكلة يكمن في أنني أطيل التفكير بشكل مبالغ فيه. وعقلي لا يكف عن التفكير. فهو يعج بحديث النفس لدرجة أنه يصيبني

بالجنون أحياناَ".

"إن ما أقترحه عليك أمر مختلف لقد كرس حكماء السيفانا جميعاً وقتاً يومياً للتأمل صمتاً لا فيما وصلوا إليه، بل وفي وجهتهم أيضاً. وكرسوا وقتاً للتأمل في هدفهم، وطريقة عيشهم لحياتهم يومياً. والأهم من هذا كله أنهم فكروا بتمحيص وصدق حيال كيفية تطورهم في اليوم التالي. فالتحسينات التزايدية اليومية تفضي إلى نتائج دائمة تؤدي بدورها إلى تغير إيجابي".

"هل هذا يعني أنني يجب أن أكرس وقتاً للتأمل في حياتي يومياً؟".

"نعم. فحتى عشر دقائق من التأمل المركز يومياً سيكون لها أثر عميق على جودة حياتك".

"إنني أعي المكان الذي أتيت منه يا جوليان. ولكن المشكلة هي أنه بمجرد أن يزدحم يومي، لا يسعني أن أجد ولو عشر دقائق لتناول طعام الغداء".

"يا صديقي، إن زعمك بأنه ليس لديك الوقت للنهوض بأفكارك وحياتك لا يختلف عن زعمك بأنه ليس لديك الوقت للتوقف والتزود بالوقود لأنك شديد الانشغال بالقيادة. وفي النهاية سيتمكن منك الأمر".

فقلت له على أمل أن أتعلم بعض الأساليب العملية لتطبيق الحكمة التي كنت بصدد تلقيها: "نعم، أعلم هذا. ستقاسمني بعض الأساليب يا جوليان".

"هناك أسلوب من أساليب السيطرة على العقل يفوق بقية الأساليب. وهو أسلوب مفضل لدى حكماء السيفانا الذين لقنوني إياه بصدق وإيمان. وبعد أن مارست هذا الأسلوب لواحد وعشرين يوماَ، شعرت بحيوية ونشاط لم أشعر بهما منذ سنوات طويلة. ويعرف هذا الأسلوب بـ 'قلب الزهرة'".

"أطلعني على المزيد".

"إن كل ما تحتاجه لتطبيق هذا الأسلوب هو زهرة نضرة ومكان هادئ. الطبيعة هي المكان المثالي لهذا الأسلوب ولكن أي غرفة هادئة ستفي بالغرض. ابدأ بالحملقة في مركز الزهرة، في قلبها. قال المعلم رامان إن الزهرة تشبه الحياة إلى حد كبير: سيصادفك الشوك بطول الطريق، ولكن إذا كنت تتحلى بالإيمان

وتؤمن بأحلامك، فستتجاوز في النهاية الأشواك وصولاً إلى قلب الزهرة. واصل الحملقة في الزهرة. ولاحظ لونها، وملمسها، وشكلها. وتلذذ برائحتها، ولا تفكر سوى في هذا الشيء الرائع الذي بين يديك. ستتبادر الى ذهنك في البداية أفكار أخرى مقحمة ستلهيك عن قلب الزهرة. وهذه هي علامة العقل غير المدرب. ولكن لا داع لأن تقلق، فالتحسن آت لا محالة. عاود التركيز ببساطة على موضع تركيزك. وسرعان ما سيقوى عقلك ويتعلم الانضباط".

"هل هذا كل ما في الأمر؟ يبدو لي شديد السهولة".

أجاب جوليان: "هذا هو أجمل ما في الأمر يا جون. ولكن هذا الطقس يجب أن يمارس يومياً لكي يؤتي ثماره. ففي الأيام الأولى القليلة، ستجد أنه من الصعب أن تصمد ولو لخمس دقائق في ممارسة هذا التمرين. إن أغلبنا يعيش عيشة سريعة الإيقاع لدرجة أن الثبات والسكون والصمت الحقيقيين هي مفاهيم غريبة مزعجة بالنسبة لنا. وأغلب الذين يتلقون كلماتي هذه سيقولون إنه ليس لديهم الوقت للجلوس والحملقة في الزهرة. وهؤلاء أنفسهم هم الذين سيقولون لك إنه ليس لديهم الوقت الكافي للاستمتاع بضحكات الأطفال أو السير حفاة تحت الأمطار. وهم يزعمون أنهم أكثر انشغالاً من أن يفعلوا أشياء مثل هذه. فليس لديهم حتى الوقت لإقامة صداقات، ذلك أن الصداقات تتطلب وقتاً".

"إنك تعلم الكثير عن هؤلاء".

قال جوليان: "لقد كنت واحداً منهم". وامتنع عن الكلام حينها وجلس، وتحول ببصره النافذ إلى ساعة جدي التي أهدتها جدتي لي ولجيني. "عندما أفكر في هؤلاء الذين يعيشون حياتهم بهذه الطريقة، أذكر كلمات روائي إنجليزي قديم كان يطيب لأبي قراءة أعماله: "يجب ألا يسمح المرء للساعة والروزنامة بأن تعميانه عن حقيقة أن كل لحظة من حياته هي بمثابة المعجزة... والسر الغامض".

واصل جوليان بصوته الأجش· "ثابر وأمض فترات أطول وأطول متلذذاً بقلب الزهرة. وبعد أسبوع أو أسبوعين، ستتمكن من ممارسة هذا التدريب

لعشرين دقيقة دون أن يلتفت عقلك إلى أي شيء آخر. سيكون هذا هو أول مؤشر لك على استعادتك السيطرة على حصن عقلك. وبعدها سيركز عقلك فقط على ما تأمره بالتركيز عليه. وسيكون لك خادماً رائعاً، قادراً على إنجاز أعمال استثنائية لك. تذكر أنك إما أن تسيطر على عقلك وإما يسيطر هو عليك.

"وعملياً، ستلاحظ أنك صرت أكثر هدوءاً. وستكون قد خطوت خطوة مهمة نحو التخلص من عادة القلق التي تجتاح أغلب الناس، وستتمتع بقدر أكبر من الطاقة والحماس. والأهم من هذا كله، سينتابك أيضاً شعور بالابتهاج يغمر حياتك بجانب قدرة على تقدير الهبات العديدة التي تحيط بك. وفي كل يوم، مهما كنت منشغلاً، ومهما كنت تواجه من تحديات متعددة، عد أدراجك إلى قلب الزهرة. إنها واحتك الخاصة، وملجؤك الصامت، وجزيرة سلامك. وإياك أن تنسى أن في الصمت قوة وثبات. والثبات هو الوسيلة للتواصل مع المصدر الكوني للذكاء الذي ينبض به كل حي".

لقد أعجبت بما سمعت كل الإعجاب. هل من الممكن حقاً تحسين جودة حياتي بشكل جذري بهذه الاستراتيجية البسيطة؟

فتساءلت بصوت عالٍ: "لابد أن هناك أسراراً أخرى تتجاوز قلب الزهرة وراء التحول الجذري الذي أراه عليك".

"نعم. هذا صحيح. فالواقع أن تحولي جاء نتيجة توظيف عدد من الاستراتيجيات عالية الفعالية بالتجانس. ولا تقلق، فهي جميعها في نفس بساطة هذا التمرين الذي شاركته معك من توي ونفس قوته. والمفتاح بالنسبة لك يا جون هو أن تفتح عقلك لإمكانات عيش حياة ثرية بالفرص".

وواصل جوليان الكشف عما تعلمه في السيفانا. "وأسلوب آخر رائع بصفة خاصة لاجتياز عقلية القلق وغيرها من السلبيات، والمؤثرات المستنفدة للحياة يعتمد على ما يطلق عليه المعلم رامان التفكير التقابلي. فقد تعلمت أنه بموجب القوانين العظمى للطبيعة، يمكن للعقل أن يتعامل مع فكرة واحدة في المرة الواحدة. جرب الأمر بنفسك يا جون وسترى أنني على صواب".

لقد جربته، ووجدته نافذاً صحيحاً.

"باستخدام هذه المعلومة التي لا يعرفها سوى قليلين، يمكن لأي شخص ببساطة أن يتبنى عقلية إيجابية خلاقة في غضون فترة وجيزة. والعملية مباشرة: فعندما تحتل فكرة ما النقطة المركزية بعقلك، استبدلها على الفور بأخرى سامية، كما لو كان عقلك جهاز عرض شرائح ضخماً تمثل فيه كل فكرة شريحة. فكلما راودتك شريحة سلبية وظهرت على الشاشة، أسرع باستبدالها بأخرى إيجابية.

أضاف جوليان بحماس متزايد: "وهنا يأتي دور المسبحة التي أطوق بها عنقي. فكلما ضبطت فكرة سلبية تراود عقلي، أخلع عني المسبحة وأنزع منها حبة. وحبات القلق هذه تستقر في كوب أحتفظ به في حقيبة ظهري. وهي تلعب معاً دور المذكرات البسيطة بأنه لازال أمامي طريق سفر أحتاج إلى اجتيازه للتمكن من العقل والمسئولية تجاه الأفكار التي يحتشد بها ذهني".

"يا إلهي، هذه فكرة رائعة! وعملية أيضاً. لم أسمع في حياتي بشيء كهذا. أخبرني بالمزيد عن التفكير التقابلي".

"إليك مثالاً حياً. لنفترض أنك مررت بيوم شاق بالمحكمة حيث عارض القاضي تفسيرك للقانون، فيما يستحق محامي الخصم أن يسجن، ووكيلك أكثر من منزعج بسبب أدائك. فتعود إلى البيت، وتلقي بنفسك على مكتبك المفضل والحزن يخيم عليك. تكمن الخطوة الأولى في إدراكك أن تفكر في هذه الأفكار غير الملهمة. فالمعرفة الذاتية هي الخطوة الرئيسية على درب التمكن من الذات. أما الخطوة الثانية فتكمن في تقدير أنك بنفس القدر من السهولة واليسر الذي سمحت به لهذه الأفكار الكئيبة بالولوج إلى ذهنك، يمكنك أن تستبدلها بأخرى مرحة. ولذا، فكر في عكس الكآبة. وركز على المرح والنشاط. واستشعر السعادة بداخلك. وربما تحتم عليك أيضاً أن تبتسم. وحرك جسدك كما تحركه عندما تشعر بالمرح والحماس. اجلس منتصباً، وتنفس بعمق، ودرب قوة عقلك على الأفكار الإيجابية. ستلاحظ فارقاً رائعاً في شعورك في غضون دقائق. والأهم حتى

من هذا، إذا واصلت ممارستك للتفكير التقابلي، مطبقاً إياه على كل فكرة سلبية تخطر بذهنك دائماً، فستكتشف في غضون أسابيع أنها لم تعد تراودك وأن هذه الأفكار لم تعد قوية كما كانت في السابق. هل تعي مقصدي؟".

تابع جوليان تفسيره قائلاً: "إن الأفكار هي أشياء حيوية نابضة بالحياة، حزم صغيرة من الطاقة إن شئت. وأغلب الناس لا يهتمون بطبيعة أفكارهم، ولكن طبيعة تفكيرك تحدد جودة حياتك. فالأفكار هي جزء من العالم المادي مثلها مثل البحيرة التي تسبح فيها، أو الشارع الذي تقطعه. والعقول الضعيفة تفضي إلى أفعال ضعيفة. أما العقل القوي المدرب الذي يستطيع أي شخص تطويره من خلال الممارسة اليومية، يمكنها تحقيق المعجزات. وإذا أردت أن تعيش كل لحظة في حياتك، فاهتم لأمر أفكارك كما تهتم لأمر أثمن مقتنياتك. واعمل جاهداً على تبديد كل الاضطراب الداخلي. وستري أن المردود عظيم".

أجبته بقولي: "إنني لم أنظر قط إلى الأفكار على أنها كائنات حية يا جوليان. ولكنني أستطيع أن أرى كيف أنها تؤثر على كل عنصر من عناصر الكون".

"لقد آمن حكماء السيفانا أن المرء ينبغي أن يعمل عقله فقط في الأفكار النقية الصافية. ولقد وصلوا إلى هذا المستوى من التفكير من خلال الأساليب التي شاركتك إياها من فوري، بالإضافة إلى ممارسات أخرى مثل الحمية الطبيعية، وتكرار التأكيدات الإيجابية أو "التعاويذ" كما أطلقوا عليها، والاطلاع على الكتب الغنية بالحكمة، والتأكيد طوال الوقت على أن رفقتهم مشمولة بالتنوير. وإذا تسللت ولو فكرة واحدة غير نقية إلى معبد أفكارهم، كانوا يعاقبون أنفسهم بواسطة السفر لمسافات طويلة حتى يصلوا إلى شلال مهيب فيقفون تحت المياه شديدة البرودة حتى تنكسر قدرتهم على احتمال هذه البرودة القارسة".

"أعتقد أنك قلت إن هؤلاء الحكماء يتحلون بالحصافة. ولكن الوقوف تحت شلال من المياه شديدة البرودة أعلى جبال الهيمالايا تكفيراً عن مراودة المرء فكرة سلبية بسيطة يبدو لي سلوكاً غريب الأطوار".

كان جوليان سريعاً سرعة البرق في استجابته، وهي السمة التي اكتسبها من السنوات الطويلة التي أمضاها كمحام بارع من الطراز الأول، إذ قال: "جون، سأكون فظاً في كلامي. إنك لا تستطيع حقا أن تتحمل رفاهية ولو حتى فكرة سلبية واحدة".

"حقاً".

"حقاً. فالفكرة المقلقة مثلها مثل الجنين: تبدأ صغيرة، ولكنها تنمو وتكبر وسرعان ما ترى لها حياة مستقلة بذاتها".

توقف جوليان عن الكلام للحظة وتبسم قائلا: "اعذرني إن بدوت تبشيريا بعض الشيء عندما أتناول هذا الموضوع بالمناقشة، وكذلك الفلسفة التي تعلمتها في رحلتي هذه. المسألة فقط هي أنني اكتشفت أدوات من شأنها تحسين حياة كثير من الناس ممن يشعرون بعدم الرضا، والجمود، والتعاسة. فقليل من التعديلات في روتينهم اليومي لتضمين أسلوب قلب الزهرة، وتطبيق مستمر للتفكير التقابلي سيمنحهم الحياة التي يصبون إليها. أعتقد أنهم يستحقون أن يعرفوا هذا.

"قبل أن أنتقل من هذه الحديقة إلى المكون التالي من القصة الروحية للمعلم رامان، يجب أن أطلعك على سر آخر من شأنه أن يكفل لك عوناً عظيماً في نموك الشخصي. وينبني هذا السر على المبدأ القديم الذي مفاده أن كل شيء يخلق مرتين، الأولى في ذهن المرء، والثانية في الواقع. لقد قاسمتك بالفعل أن الأفكار أشياء، رسالات مادية نرسلها لنترك أثراً على عالمنا المادي. ولقد أخبرتك أيضاً بأنك إن كنت تأمل إدخال تحسينات ملموسة على عالمك الخارجي، يجب أن تبدأ أولاً من داخلك وتغير طبيعة أفكارك.

"لقد كان لدى حكماء السيفانا أسلوب رائع للتأكد من صفاء ونقاء أفكارهم وكمالها. وهذا الأسلوب أيضاً شديد الفعالية في تحويل رغباتهم مهما كانت بسيطة إلى واقع ملموس. وهذا الأسلوب يفلح مع كل الناس. فسيجدي مع المحامي الشاب الذي يسعى للثراء، كما سيجدي مع الأم التي تسعى لحياة

عائلية أثرى، أو مندوب المبيعات الذي ينشد إبرام المزيد من الصفقات. ولقد دعا الحكماء هذا الأسلوب "سر البحيرة". ولتطبيق هذا الأسلوب، كان هؤلاء المعلمون يستيقظون في الرابعة صباحاً إذ يشعرون بأن الصباح الباكر يتسم بسمات سحرية يستطيعون الاستفادة منها. وحينئذ كان الحكماء يسافرون خلال سلسلة من السبل الجبلية الضيقة شديدة الانحدار التي تؤدي بهم في نهاية الأمر إلى السفوح السفلى للمنطقة التي يعيشون فيها. وما أن يصلوا إلى هذه المنطقة، يسلكون ممراً يكاد يكون مرئياً على جانبيه أشجار الصنوبر والزهور العجيبة حتى يصلوا إلى أرض مقطوعة الأشجار. وعلى حافة هذه الأرض بحيرة زرقاء مياهها مغطاة بآلاف من زهور اللوتس البيضاء الصغيرة. وكانت مياه البحيرة ساكنة سكوناً مذهلاً. لقد كان هذا حقاً منظراً مدهشاً. قال لي الحكماء إن هذه البحيرة ظلت على عهد صداقة مع أسلافهم على مر العصور".

فسألته بنفاد صبر: "ماذا كان سر البحيرة؟".

شرح لي جوليان أن الحكماء كانوا ينظرون إلى مياه البحيرة الساكنة ويتصورون أحلامهم وقد تحولت إلى حقيقة. إذا كانت فضيلة الانضباط هي التي يأملون تعزيزها في حياتهم، كانوا يتصورون أنفسهم يفيقون فجراً، ويؤدون ممارستهم البدنية القاسية دون إخفاق، ويمضون أياماً استغراقاً في الصمت لتعزيز قوة إرادتهم. ولو كان ما يصبون إليه هو المزيد من السعادة، كانوا ينظرون إلى البحيرة ويتصورون أنفسهم يفقدون السيطرة على أنفسهم ضحكاً أو يبتسمون كلما التقى أحدهم بأخ أو أخت له. وإذا كانت الجسارة هي التي يسعون إليها، كانوا يتصورون أنفسهم يتصرفون بشجاعة ساعة الأزمة وفي مواجهة التحديات.

"أخبرني المعلم رامان ذات مرة أنه كان يعاني من فقدان الثقة بالذات في صغره لأنه كان أضأل حجماً من أقرانه من الصبية. وعلى الرغم من أنهم كانوا يعاملونه بلطف ورقة لو وضعنا في الاعتبار التأثيرات البيئية التي انطبعت عليهم، إلا أنه كبر مفتقداً للثقة خجلاً. ولكي يعالج المعلم رامان هذا العيب

فيه، كان يمشي إلى هذه البقعة الفردوسية ويوظف البحيرة كشاشة لصور الشخص الذي يأمل أن يكونه. ففي بعض الأيام كان يتصور نفسه قائداً قوياً، تتجلى على سيمائه الشجاعة والجسارة، يتحدث بنبرة آمرة مهيبة. وفي أيام أخرى كان يرى نفسه على الهيئة التي كان يتمناها عندما يكبر: حكيم حصيف، قوي الشخصية. لقد رأى كل الفضائل التي كان يأمل بأن يتحلى بها في حياته أولاً على سطح البحيرة.

"وفي غضون أشهر معدودة، تحول المعلم رامان إلى الشخص الذي تصوره ذهنياً. أترى يا جون كم أن العقل يعمل من خلال الصور. فالصورة تؤثر على تصور المرء لذاته، وتصور المرء لذاته يؤثر على شعوره تجاه نفسه، وتصرفاته، وإنجازاته. فإذا أخبرك تصورك عن ذاتك بأنك أصغر من أن تصبح محامياً ناجحاً أو أكبر من أن تغير من عاداتك إلى الأفضل، فاعلم أنك لن تحقق هذه الأهداف قط. أما إذا أخبرك تصورك الذاتي بأن حياة المرء الهادفة، الصحية، المبهجة لا تليق سوى بالأشخاص أصحاب الخلفيات المخالفة لخلفيتك، فستضحى هذه النبوءة واقعاً في نهاية المطاف.

"ولكنك عندما تتخيل صوراً ملهمة، خيالية من خلال شاشة فيلم عقلك، ستبدأ حياتك في التحول إلى الأفضل. قال أينشتاين ذات مرة: 'إن الخيال أهم بكثير من المعرفة'. يجب أن تمضي بعض الوقت يومياً، ولو بضع دقائق فحسب، في ممارسة التصور الابتكاري. وتخيل نفسك على الشاكلة التي تبغيها، سواء كان هذا يعني أن تعمل قاضياً، أو تلعب دور الأب العظيم، أو المواطن المخلص لمجتمعك".

فسألته بحسن نية: "هل يتحتم علي أن أجد بحيرة محددة للعمل بسر البحيرة؟".

"لا، لقد كان 'سر البحيرة' الاسم الذي أطلقه الحكماء فحسب على الأسلوب السرمدي لاستغلال صور إيجابية بغية التأثير على العقل. يمكنك ممارسة هذا الأسلوب في غرفة المعيشة خاصتك، أو حتى بالمكتب إن شئت. أغلق الباب،

وامتنع عن تلقي أية مكالمات هاتفية، وأغمض عينيك، ثم خذ أنفاساً عميقة قليلة. وستلاحظ أنك ستشعر بالاسترخاء بعد دقيقة أو دقيقتين. وبعدها ابدأ في تخيل صور ذهنية لكل ما تود أن تكونه، وكل ما تود الحصول عليه في حياتك. فإن أردت أن تكون أفضل أب في العالم، فتصور نفسك وأنت تشارك أطفالك الضحك واللعب مستجيباً لأسئلتهم بصدر رحب. وتخيل نفسك وأنت تتصرف بلباقة وحب في المواقف الصعبة. وتدرب ذهنياً على الطريقة التي تسيطر بها على أفعالك عندما يتكشف لك مشهد مماثل في الواقع.

"ومن الممكن تطبيق سحر التصور على العديد من المواقف، إذ يمكنك توظيفه لكي تصبح أكثر فعالية في قاعة المحكمة، وللنهوض بعلاقاتك، ولتطوير نفسك روحانياً. إن الاستخدام المتسق لهذا الأسلوب سيعود عليك أيضاً بالنفع بالمادي، وثروة من المكاسب المادية إذا كان هذا هو همك. اعلم أخيراً أن لعقلك قوة مغناطيسية تستقطب كل ما تبغيه إلى حياتك. وإذا كان هناك جانب قصور في حياتك، فاعلم أنه ناجم عن قصور في أفكارك. احرص على حفظ الصور الرائعة في ذهنك. فحتى الفكرة السلبية الواحدة تسمم عقليتك. وما أن تبدأ في استشعار المتعة التي يجلبها لك هذا الأسلوب، فستدرك الإمكانات اللانهائية لعقلك وتبدأ في فتح باب مستودع قدراتك وطاقاتك الكامنة حالياً بداخلك".

بدا الأمر كما لو كان جوليان يتحدث بلغة أجنبية. فلم يسبق لي أن سمعت أحداً يتحدث عن القوة المغناطيسية للعقل لاستقطاب الثروات الروحانية والمادية. كما لم أسمع قط أي شخص يتحدث عن قوة التصور وآثارها العميقة على كل جانب من جوانب العالم. ولكنني كنت أؤمن في قرارة نفسي بما يقوله جوليان. فقد كان جوليان رجلاً ذا حكم، وقدرات عقلية لا تشوبها شائبة، رجلاً يتمتع بقدر كبير من الاحترام الدولي نظراً لفطنته، رجلاً اجتاز طريقاً لازلت أسلكه. لقد عثر جوليان على أوديسته إلى الشرق. كان هذا واضحاً. فبالنظر إلى حيويته البدنية، وهدوئه الجلي، وبالتمعن في تحوله، تأكد لي أنه من الحكمة لي أن أصغي إلى نصائحه.

وكلما ازددت تفكيراً فيما كنت أتلقاه، فاض منطقاً. ما من ريب في أن العقل يجب أن يتحلى بقدر أكبر من الإمكانات مما يوظفه أغلبنا الآن. كيف يتسق مع المنطق إذن أن ترفع الأم السيارة التي يتعذر تحريكها لإنقاذ ولدها الذي سقط أسفلها؟ وكيف يتسنى إذن لمارسي الفنون القتالية تحطيم قوالب من الطوب بضربة واحدة سريعة من أيديهم؟ وكيف يتمكن معلمو اليوجا من الشرق إبطاء نبضات قلوبهم كلما شاءوا، أو يتحملون ألماً شديداً مبرحاً دون أن تطرف لهم عين؟ ربما أن المشكلة الحقيقية تكمن في داخلي، وفي كفري بالهبات التي يمتلكها كل كائن حي. ولعل هذه الجلسة الليلية التي أمضيتها بصحبة المحامي الذي كان مليونيراً وتحول إلى راهب من رهبان الهيمالايا كانت بمثابة نداء الإيقاظ لي لكي أشرع في استغلال حياتي الاستغلال الأمثل.

أجبت: "ولكن، هل تقترح أن أمارس هذه التمارين بالمكتب يا جوليان. إن شركائي سيظنون أنني غريب الأطوار بالفعل على حالتي تلك".

"لقد درج المعلم رامان والحكماء الكرماء الذين عاشوا معه كثيراً على الاستشهاد بمقولة مأثورة توارثوها من أجيال سالفة. ويشرفني أن أنقلها إليك الليلة التي صارت ذات أهمية خاصة بالنسبة لنا إن جاز التعبير. وهذه المقولة هي كالتالي: 'ليس هناك نبل في أن يكون المرء متفوقاً على شخص آخر. ولكن النبل الحقيقي يكمن في تفوق المرء على شخصيته السالفة'. وجل ما فهمته من هذا أنه إن أردت حقاً أن تنهض بحياتك، وتحيا بالطريقة التي تستحقها، يجب أن تسابق نفسك وتتفوق عليها. فلا يهم رأي الآخرين فيك. ولكن المهم هو رأيك أنت في نفسك. لا تهتم لحكم الآخرين طالما أنك على يقين من صحة سلوكك وتصرفاتك. ويمكنك أن تفعل ما تشاء طالما أن ما تفعله لا يحيد عن الصواب فيطمئن له ضميرك وقلبك. ولا تخجلن من أن تفعل ما تراه صالحاً، واستقر على الصالح والتزم به. وحباً في الله، إياك أن تعود نفسك على قياس قيمتك الذاتية بناء على إجمالي نظرة الناس إليك وتقديرهم لك. اعتاد المعلم

رامان أن يعظني قائلاً: 'إن كل لحظة تمضيها في التفكير في أحلام غيرك توازي لحظة ضائعة تبعدك عن أحلامك'".

الساعة الآن الثانية عشرة وسبع دقائق. والمدهش أنني لم أشعر بأي تعب يذكر. وعندما أخبرت جوليان بهذا، ابتسم لي مجدداً. "لقد تعلمت من فورك مبدأ آخر للعيش المستنير. فالإعياء في أغلبه اختلاق من ابتكار العقل. وهو يهيمن على حياة من يعيش من دون وجهة ولا أحلام. دعني أضرب لك مثلاً. هل سبق أن مررت بفترة ظهيرة بالمكتب حيث أخذت تطلع على تقارير قضيتك المملة وبدأ عقلك في التشتت، وبدأ النعاس يغلبك؟".

أجبته دون أن تكون لدي رغبة في التصريح بحقيقة أن هذه هي عادتي. "نعم، بين الحين والآخر. ما من شك في أن أغلبنا يشعر بالنعاس في العمل بشكل منتظم".

"ومع ذلك، إذا اتصل بك صديق على الهاتف ليسألك ما إذا كنت تود الذهاب معه لمشاهدة مباراة كرة القدم، أو ليطلب منك النصح فيما يتعلق بمباراة الجولف التي يلعبها -وأنا على يقين من ذلك- فإن الحياة ستدب فيك مرة ثانية. وسيختفي كل أثر لإرهاقك هل هذا تقييم عادل؟".

"نعم، أيها المحامي".

لقد كان جوليان يعلم أنه يمسك بزمام الأمور. "إذن لم يكن إرهاقك أكثر من اختلاق ذهني، عادة سيئة نماها عقلك لكي يلعب دور العكاز عندما تكون بصدد إنجاز مهمة مملة. ربما أنك مأخوذ اليوم بقصتي، وحريص على أن تتعلم الحكمة التي تكشفت لي. ولذا فإن اهتمامك وركيزتك الذهنية تمنحانك طاقة. لم ينتقل عقلك إلى الماضي ولم يجنح إلى المستقبل هذه الليلة، بل استقر على الحاضر تماماً، وعلى الحوار الدائر بيننا الآن. فعندما توجه عقلك بإرادتك لكي تعيش في الحاضر، ستتحلى دائماً بطاقة لا حدود لها مهما كانت الساعة".

أومأت برأسي دلالة على الموافقة. لقد بدت حكمة جوليان شديدة الوضوح، ومع ذلك أكثرها لم يخطر على بالي قط. أعتقد أن الإدراك السليم ليس "سليماً" طوال الوقت. وجال بذهني ما اعتاد أبي أن يقوله لي أثناء نضجي: "من جد فقط هو الذي سيجد". ليته كان معي.

ملخص خطة عمل الفصل ٧ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

سيطر على عقلك

الحكمة

- نم عقلك، وسترى أنه سيتطور بما يفوق توقعاتك
- تتحدد جودة حياتك بطبيعة الأفكار التي تخطر ببالك
- لا توجد في الحياة أخطاء، بل دروس مستفادة فقط انظر إلى النكسات على أنها فرص لتنمية الذات والرقي الروحاني

الأساليب

- قلب الزهرة
- التفكير التقابلي
- سر البحيرة

اقتباس جدير بالاستشهاد

سر السعادة بسيط ابحث عما تحب أن تفعله حقا، ثم وجه كل طاقتك تجاهه فما أن تفعل ذلك، سيعم الثراء على حياتك، وستتحقق كل رغباتك بسهولة ويسر

الراهب الذي باع سيارته الفيراري

الفصل الثامن

إشعال جذوتك الداخلية

ثق بنفسك. واخلق الحياة التي ستسعد بعيشها بكل ذرة في كيانك. واستغل قدراتك إلى أقصى حد ممكن بواسطة تذكية الشرارات الصغيرة الداخلية لقدراتك وتوجيهها إلى لهيب الإنجاز.

فوستر سي. ماكليلان

قال جوليان: "لقد كان اليوم الذي شاركني فيه المعلم رامان هذه القصة الروحية البسيطة بأعالي الهيمالايا أشبه بكثير بيومنا هذا في جوانب كثيرة منه".

"حقاً؟".

"لقد بدأ لقاؤنا في المساء، واستمر حتى الليل. ولقد كان هناك نوع من التفاعلات الكيميائية بيننا لدرجة أن الهواء بدا وكأنه مشحون من حولنا بشحنات كهربية. وكما ذكرت لك سلفاً، فمنذ اللحظة الأولى التي التقيت فيها بالمعلم رامان، شعرت كما لو كان الأخ الذي لم تلده أمي. والليلة، حيث أجلس

معك ها هنا مستمتعاً بنظرة الترقب في عينيك، أشعر بنفس الطاقة والرابطة بيني وبينك. سأخبرك أيضاَ بأنني دوماً كنت أراك أخي الصغير منذ أن صرنا أصدقاء. ولأصدقك القول، فقد كنت أرى فيك الكثير مني".

"إنك محام مذهل يا جوليان. ولن أنسى براعتك قط"

كان من الواضح أن جوليان لم يكن مهتما بسبر أغوار ماضيه.

"جون، إنني أود أن أواصل مشاركة عناصر قصة المعلم رامان الخيالية معك. ولكن قبل أن أفعل، يجب أن أشدد على شيء ما. لقد تعلمت بالفعل عدداً من الاستراتيجيات شديدة الفعالية للتحول الشخصي من شأنها تحويل حياتك بالكلية إذا طبقتها بصفة منتظمة. سأفتح قلبي لك الليلة، وسأكشف لك عن كل ما أعرفه، ذلك أن هذا من واجبي. ولكنني أود فقط أن أتأكد من أنك تعي كل الوعي مدى أهمية نقلك لهذه الحكمة بدورك إلى كل من يبحث عن مثل هذه الهداية. إننا نعيش في عالم شديد الاضطراب. فالسلبية متفشية، وكثير ممن يعيشون في مجتمعنا هذا يطفون كما السفن دون دفات، أرواح ضجرة تبحث عن منارة تحول دون اصطدامها بالشواطئ الصخرية. يجب أن تلعب دور قبطان السفينة بشكل أو بآخر. إنني أضع ثقتي فيك لكي تنقل رسالة حكماء السيفانا إلى كل من يحتاج إليها".

بعد قليل من التفكير، قطعت على نفسي عهداً لجوليان يقضي بأن أقبل المهمة التي أوكلها إلي. وبعدها واصل حكيه بشغف وحماس. "إن جمال التمرين كله يكمن في أنه بينما تجتهد لتحسين حياة الآخرين، ستكتشف أن حياتك نفسها سترقى إلى أعلى درجات السمو. وهذه الحقيقة قائمة على مثال قديم للحياة الاستثنائية".

"كلي آذان صاغية".

"لقد وجه حكماء الهيمالايا حياتهم في الأساس بقاعدة بسيطة: من يخدم أكثر، يجنِ أكثر، عاطفياً، وجسدياً، وذهنياً، وروحانياَ. وهذا هو السبيل إلى السلام الداخلي والإشباع الخارجي".

لقد قرأت ذات مرة مقولة تفيد بأن من يدرس الآخرين يتحلى بالحكمة، ولكن من يدرس نفسه يكتسب التنوير. وهنا، وربما لأول مرة في حياتي، شاهدت شخصاً عارفاً بنفسه حقاً، وربما أيضاً بنفسه العليا. ففي لباسه المتقشف بنصف ابتسامته التي كانت شبيهة بابتسامة بوذا الشاب تزين وجهه الهادئ، بدا لي أن جوليان مانتل يتمتع بكل ما يصبو إليه المرء: صحة وسعادة مثاليتان، وشعور طاغٍ بدوره في منظومة الكون. ومع ذلك، لم يكن يملك شيئاً.

واصل جوليان حديثه مركزاً على المهمة التي بين يديه: "وهذا يصل بنا إلى المنارة".

"كنت أتساءل عن دور هذه المنارة وكيف تتداخل في نسيج قصة المعلم رامان الخيالية".

فأجابني جوليان وقد بدا أستاذاً محنكاً أكثر من كونه محامياً تحول إلى راهب تخلى عن العالم الحسي: "سأحاول أن أشرح لك. لقد تعلمت الآن أن العقل مثله مثل الحديقة الخصبة، ولكي يزهر، يجب أن تتعهده بالرعاية يومياً. فلا تترك أبداً الأعشاب الضارة للفكر والأفعال المسمومة تستولي على حديقة عقلك. ولكن حافظ على سلامتها وقوتها، وسترى أنه سيكون لها مفعول السحر على حياتك إن سمحت لها بذلك".

"لابد أنك تذكر أنه في منتصف الحديقة يوجد منارة ضخمة. وهذا الرمز سيذكرك بمبدأ آخر قديم للعيش المستنير: إن هدف الحياة هو حياة هادفة. إن المستنيرين حقاً هم من يدركون مرادهم من الحياة عاطفياً، ومادياً، وجسدياً، وروحانياً. فالأولويات والأهداف المحددة بجلاء ووضوح لكل جانب من جوانب حياتك ستلعب دوراً شبيهاً بدور المنارة، إذ ستكفل لك الإرشاد وستكون لك بمثابة الملجأ عندما تعصف بك أمواج الحياة. إن كل شخص قادر يا جون على إحداث ثورة في حياته بمجرد أن يحدث ثورة في الاتجاه الذي يسير فيه. ولكن إن لم تكن تدري حتى وجهتك، فكيف لك أن تدري أنك بلغتها؟".

لقد نقلني جوليان إلى الوقت الذي بحث المعلم رامان معه هذا المبدأ. وتذكر

جوليان كلمات الحكيم بالضبط فقال: "إن الحياة غريبة. فالمرء يعتقد أنه كلما قل عمله، زادت فرص استمتاعه واستشعاره السعادة. ولكن المصدر الحقيقي للسعادة من الممكن إيجازه في كلمة واحدة: الإنجاز. فالسعادة الدائمة تنبع من العمل بصفة منتظمة على تحقيق أهدافك والمضي قدماً بثقة باتجاه هدفك في الحياة. وهذا هو سر إشعال جذوتك الداخلية الكامنة بداخلك. إنني أعلم أن سفرك آلاف الأميال من مجتمعك المكرس للإنجاز لكي تتحدث مع مجموعة من الحكماء الروحانيين الذين يقطنون أعالي الهيمالايا لتدرك فقط أن أحد الأسرار السرمدية للسعادة يكمن في الإنجاز يبدو أمراً يدعو للسخرية والعجب، ولكن هذه حقيقة خالصة".

فقلت له مداعباً: "راهبون مدمنون للعمل؟".

"بل العكس تماماً. فبينما أن الحكماء أناس حريصون كل الحرص على الإنتاج، إلا أن إنتاجهم لم يكن من ذلك النوع المحموم. ولكن، كان إنتاجاً يتسم بالهدوء والتركيز ويشبه كثيراً إنتاج مبدأ الزين البوذي".

"كيف هذا؟".

"لقد كان هناك هدف لكل ما يأتونه من فعل. فعلى الرغم من عزلتهم عن العالم الحديث وعيشهم ككيان متسامي الروحانية، إلا أنهم كانوا أيضاً شديدي الفعالية. فبعضهم كان يمضي وقته في تنقيح الأطروحات الفلسفية، فيما أنفقه البعض الآخر في نظم أشعار رائعة غنية تحدوا بها عقولهم وجددوا بها قدراتهم الإبداعية. والبعض الثالث أنفق وقته في صمت التأمل المحض، فبدوا كما لو كانوا تماثيل مستنيرة قابعة في وضعية زهرة اللوتس القديمة. لم يضيع حكماء السيفانا الوقت قط. فقد أخبرهم ضميرهم الجمعي بأن حياتهم لها هدف، وأن عليهم واجباً يجب تأديته.

"هذا هو ما أطلعني عليه المعلم رامان: 'هنا في السيفانا حيث يبدو الوقت ساكناً، ربما تساءلت عما تصبو مجموعة من الحكماء البسطاء الذين لا يملكون من حطام الدنيا شيئاً إلى تحقيقه. ولكن الإنجاز لا يتحتم أن يأخذ الشكل

المادي. فأهدافي أنا على المستوى الشخصي تكمن في بلوغ حالة من السلام النفسي، والسيطرة على الذات، والتنوير. وإذا أخفقت في تحقيق هذه الأهداف في نهاية حياتي، فأنا على يقين من أنني سأموت وأنا لا أشعر بالرضا أو الإشباع'".

أخبرني جوليان بأن هذه هي المرة الأولى التي سمع فيها أحد حكماء السيفانا يتطرق إلى موته. "ولقد لاحظ المعلم رامان هذا في تعبيرات وجهي. وقال لي: 'لا داعي للقلق يا صديقي. فقد تجاوزت سنين عمري المائة وليس لدي أي خطط لموت مفاجئ. وقصدي ببساطة هو أنك عندما تدرك وبوضوح الأهداف التي تصبو إلى تحقيقها على مدار حياتك، سواء كانت مادية، أو عاطفية، أو جسدية، أو روحانية، وأنفقت حياتك في تحقيقها، فستعثر في النهاية على المتعة السرمدية. وستضحى حياتك بهيجة كما حياتي، وستدرك حينئذ حقيقة رائعة. ولكن يجب عليك أن تحيط علماً بهدفك في الحياة، وبعدها تعمل على إجلاء هذه الرؤية وتحقيقها على أرض الواقع بالعمل الدءوب. ونطلق نحن الحكماء على هذه العملية اسم "دارما" Dharma، وهي الترجمة السنسكريتية لعبارة هدف الحياة'"

سألت جوليان: "هل سأشعر بالرضا طوال حياتي إذا ما حققت هدفي في الحياة؟".

"بالتأكيد. فالانسجام الداخلي والرضا الأبدي هما نتاج تحقيق هدف المرء في حياته. فهدف المرء في حياته يعتمد على المبدأ القديم القائل بأن لكل منا رسالة بطولية طالما كنا على هذه الأرض. فقد منحنا جميعاً مجموعة فريدة من الهبات والمهارات التي ستسمح لنا وبسهولة بجني ثمرة حياتنا. والسر يكمن في الكشف عن هذه الهبات والمهارات، ففي الكشف عنها كشف عن هدفك في الحياة".

قاطعت جوليان بقولي: "إن هذا الأمر يشبه إلى حد ما ما كنت تقوله بشأن المخاطرة".

"ربما نعم، وربما لا".

"لا أفهمك".

"نعم، قد يبدو الأمر كما لو كنت مجبراً على الإقدام على القليل من المخاطر للكشف عما تجيده أكثر من غيره، وجوهر هدفك في الحياة. فكثير من الناس تركوا مناصبهم التي تكبل تقدمهم ما أن يكتشفوا الهدف الحقيقي لوجودهم. وهذه هي دائماً المخاطرة الظاهرة التي تصاحب سبر أغوار الذات والبحث عن الروح. ولكن لا، لأنه ليس هناك مخاطرة في الكشف عن الذات ورسالة حياتك. إن معرفة المرء بذاته هي لب تنوير الذات. وهي أمر رائع وجوهري حقاً".

سألت جوليان عرضاً محاولاً إخفاء فضولي الشديد: "ما هدفك في الحياة يا جوليان؟".

"هدفي بسيط: أن أخدم الآخرين بلا أنانية. تذكر أنك لن تعثر على المتعة الحقيقية في النوم، ولا في الاسترخاء، أو في إنفاق وقتك متكاسلاً. وكما قال بنجامين ديزرائيلي: 'إن سر النجاح هو الثبات على السعي وراء الهدف'. إن السعادة التي تبحث عنها تتأتى من خلال التأمل في الأهداف الجديرة التي تكرس حياتك لتحقيقها، ثم العمل يومياً على النهوض بها. وهذا تطبيق مباشر للفلسفة السرمدية التي تنصح بأن أهم الأمور لا يجب قط التضحية بها من أجل تلك الأقل أهمية. إن المنارة في قصة المعلم رامان الخيالية ستذكرك دائماً بقوة وضع أهداف محددة بوضوح، والأهم من هذا أن تكون لديك القوة الشخصية لتحقيق هذه الأهداف".

على مدار الساعات القليلة القادمة، تعلمت من جوليان أن كل الأشخاص الذي حققوا مستوى عالياً من التطوير والتفعيل يفهمون أهمية استكشاف مهاراتهم، كاشفين عن هدفهم الشخصي، ثم يطبقون مهاراتهم البشرية تجاه هذا الدافع الباطني. إن بعض الناس يقدمون خدماتهم بغيرية للبشرية كأطباء، والبعض الآخر كفنانين. وبعضهم يكتشف أنهم متواصلون بارعون ويصبحون معلمين رائعين، بينما يدرك البعض الآخر أن ميراثهم سيأخذ شكل المبتكرات في عالم الأعمال أو العلوم. ومفتاح السر يكمن في التحلي بالانضباط والرؤية

لكي ترى رسالتك البطولية، وتتأكد من خدمتها الآخرين بينما تسعى أنت لتحقيقها.

"هل هذا شكل من أشكال وضع الأهداف؟".

"إن وضع الأهداف هو الخطوة الأولى. أما رسم الخطوط العريضة لأهدافك فهو الذي يطلق سراح الطاقات الإبداعية التي تضعك على الدرب السليم لغايتك في الحياة. صدق أو لا تصدق، لقد كان المعلم رامان وغيره من الحكماء شغوفين كل الشغف بتحقيق الأهداف".

"لابد أنك تمزح. راهبون في منتهى الفعالية والنشاط يعيشون في أعالي الهيمالايا يتأملون طوال الليل ويضعون أهدافاً لهم طوال اليوم. إنني أحب هذه الفكرة كثيرا!".

"احكم على الأمور بخواتيمها دائماً يا جون. انظر إليّ. أحياناً ما لا أعرف نفسي عندما أنظر في المرآة. فقد تبدلت حياتي التي كانت تفتقر قديماً للإشباع وتحولت إلى حياة ثرية بالمغامرات، والغموض، والإثارة. لقد صرت شاباً من جديد أستمتع بالصحة وأنبض بالحياة. إنني في منتهى السعادة. فالحكمة التي أشاركك إياها هي من القوة والأهمية والإحياء ما يجعلك تحرص كل الحرص على الانفتاح لها".

"إنني كذلك بالفعل يا جوليان. فكل ما قلته يتسق والمنطق بشدة، على الرغم من أن بعض الأساليب تبدو غريبة بعض الشيء. ولكنني وعدتك بتجربتها، وسأفعل. إنني أتفق معك على أن هذه المعلومات قوية".

أجاب جوليان بتواضع: "إذا كنت أرى ما لا يراه الآخرون، فهذا ببساطة لأنني اتكأت على أكتاف معلمين عظماء. إليك مثالاً آخر. لقد كان المعلم رامان رامياً بارعاً، وخبيراً بحق. لتوضيح فلسفته حول أهمية وضع أهداف محددة في كل جانب من جوانب الحياة، وتلبية المرء رسالته، قدم عرضاً لن أنساه قط".

"فقد كانت هناك شجرة عملاقة بالقرب من المكان الذي كنا نجلس به. قطف الحكيم زهرة من زهور الإكليل الذي كان يرتديه دائماً، ووضعها بمركز

جذع الشجرة. وبعدها أخرج ثلاثة أغراض من الحقيبة التي كانت دائماً رفيقاً له كلما غامر بالخروج إلى أماكن نائية بالجبال مثل تلك المناطق التي كنا بصدد زيارتها. وكان الغرض الأول هو قوسه المفضل المصنوع من خشب الصندل القوي الذي تفوح منه رائحة قوية عطرة، أما الغرض الثاني فكان سهماً، فيما كان الثالث منديلاً أبيض بياض نبات الزنبق، وهو نفس النوع الذي اعتدت أن أزين به جيوب بدلي باهظة الثمن لكي أبهر القضاة وهيئة المحلفين".

وبعدها طلب المعلم رامان من جوليان أن يربط المنديل على عينيه كما لو كان عصابة.

وسأل المعلم رامان تلميذه قائلاً: "ما المسافة التي تفصلني عن الزهرة؟".

فخمن جوليان: "مائة قدم".

فسأله الحكيم عالماً بالإجابة التي سيتلقاها: "هل تابعتني قط وأنا أمارس رياضة الرماية القديمة هذه؟".

فأجب جوليان طائعاً: "لقد شاهدتك وأنت تصيب قلب الرمية من موضع يبعد ٣٠٠ قدم تقريباً عن الهدف، ولست أذكر وقتاً أخفقت فيه من مسافتك الحالية".

وبعدها، وبعينين معصوبتان، وقدمان راسختان في الأرض، سحب المعلم القوس وأطلق السهم باتجاه الزهرة التي تتدلى من الشجرة. وأصاب السهم شجرة البلوط الضخمة بصوت مكتوم مخفقاً في إصابة الهدف بمسافة شاسعة.

"ظننت أنك ستستعرض أمامي المزيد من قدراتك السحرية أيها المعلم رامان. ماذا حدث؟".

"لقد سافرنا إلى هذا المكان النائي لسبب واحد. فقد وافقت أن أكشف لك عن كل حكمتي الدنيوية. وهذا العرض الذي قمت به اليوم يهدف إلى تعزيز نصائحي فيما يتعلق بأهمية وضع أهداف واضحة جلية في حياتك ومعرفة وجهتك بدقة شديدة. إن ما رأيته من توك يؤكد أهم مبدأ لأي شخص يسعى إلى تحقيق أهدافه وتلبية نداء غرضه في الحياة: لن تستطع قط أن تصيب هدفاً لا

تراه. فالناس يمضون حياتهم كلها وهم يحلمون بقدر أكبر من السعادة، ويمنون أنفسهم بحياة أكثر حيوية، ومعين أضخم من الشغف والحماس ومع ذلك فهم لا يرون أهمية تكريس عشر دقائق شهرياً لتدوين أهدافهم والتفكير بتعمق في مغزى حياتهم. إن عملية وضع الأهداف ستجعل حياتك رائعة. وسيصبح عالمك أكثر ثراءً، وأكثر مرحاً، وأكثر فتنة وسحراً".

"كما ترى يا جوليان، فقد علمنا أسلافنا أن وضع أهداف محددة بوضوح لما نبغيه في عالمنا الذهني، والجسدي، والروحي عامل شديد الأهمية لتحقيق هذه الأهداف. وفي العالم الذي أتيتنا منه، يضع الناس أهدافاً مالية ومادية بحتة. ولا عيب في هذا إن كان هذا هو ما يمثل لك قيمة حقيقية. ولكن، لكي يتأتى لك السيطرة على ذاتك والتمكن منها والاستنارة الداخلية، يجب أن تضع أهدافاً ملموسة في جوانب أخرى أيضاً من حياتك هل يدهشك أن تعلم أنني وضعت أهدافاً فيما يتعلق بالسلام النفسي الذي أبغيه، والطاقة التي أستدعيها كل يوم لتحفني، والحب الذي أقدمه لكل من حولي؟ فوضع الأهداف ليس حكرا على المحامين البارزين فقط من أمثالك الذين يعيشون في عالم مليء بعوامل الجذب المادية. فأي شخص يود أن يحسن من عالمه الداخلي وكذلك الخارجي سيبلي بلاء حسناً إذا ما أخرج ورقة ودون عليها أهدافه الحياتية. ففي اللحظة التي يدوّن فيها المرء أهدافه، ستتدخل العوامل الطبيعية التي ستبدأ في تحول هذه الأحلام إلى حقائق".

لقد أذهلني ما كنت أسمعه. فعندما كنت لاعب كرة قدم بالمدرسة الثانوية، كان مدربي يتحدث دائماً عن أهمية مرادنا من كل مباراة. فكانت عقيدته الشخصية هي "اعرف هدفك"، ولم يكن فريقنا لينزل إلى أرض الملعب دون خطة لعب واضحة تضمن لنا الفوز. وعندما كبرت، كنت أتساءل عن السبب وراء عدم وضعي لخطة عمل لحياتي الشخصية. ربما أن جوليان والمعلم رامان على حق في هذا.

سألت جوليان قائلاً: "ما الذي يميز تدوين الأهداف على ورقة؟ وكيف من

الممكن أن تحدث هذه الخطوة البسيطة هذا الفارق العظيم؟".

انشرح صدر جوليان وقال: "إن اهتمامك الواضح يلهمني يا جون. فالحماس هو أحد المكونات الأساسية لحياة مشمولة بالنجاح، وإنني لسعيد إذ أرى في عينيك شيئاً من الحماس. لقد علمتك في السابق أن ٦٠ ألف فكرة تجول بخاطرنا في اليوم العادي. وبتدوينك لرغباتك وأهدافك على ورقة، كأنك تميز هذه الأفكار في عقلك الباطن على أنها أهم من بقية الأفكار التي يبلغ عددها ٥٩٩٩٩ فكرة. وسيبدأ عقلك بعدها في السعي وراء كافة الفرص السانحة لتحقيق مصيرك كما لو كان صاروخاً موجهاً إنها عملية علمية بحتة. وأغلبنا لا يلحظها".

فعقبت على كلامه بقولي: "قليل من شركائي هم الذين يعنون بوضع الأهداف. وعندما أفكر في الأمر، أكتشف أنهم الأنجح ماديا. ولكنني أشك في أنهم الأكثر اتزاناً"

قال جوليان وعيناه تلمعان ببريق صدق كلماته· "ربما أنهم لم يرصدوا لأنفسهم الأهداف السليمة إن الحياة يا جون تعطيك ما تبغيه إلى حد كبير. فأغلب الناس يودون أن يشعروا بقدر أكبر من الرضا، أو يتمتعوا بقدر أكبر من الطاقة، أو ينعموا بقدر أعظم من الإشباع. ولكن، عندما تطلب منهم إطلاعك على مرادهم بالضبط، لا تجد عندهم إجابة. إنك تبدل حياتك لحظة رصدك أهدافك، وتشرع في السعي لتحقيق هدفك في الحياة".

"هل صادفت من قبل شخصاً غريب الاسم، وبدأت بعدها تلاحظ ظهور هذا الاسم في كل مكان: في الصحف، أو على شاشة التليفزيون، أو بالمكتب؟ أو هل سبق ولفت انتباهك موضوع جديد، لنقل الصيد بطعم زائف على سبيل المثال، ولاحظت أنك كلما ترددت على مكان سمعت عن عجائب هذه الرياضة؟ إن هذا مجرد توضيح وحيد على المبدأ السرمدي الذي سماه المعلم رامان "جوريكي"، وهي الكلمة التي عرفت أن معناها هو العقل. ركز كل ذرة من طاقتك الذهنية على كشف الذات. وتعلم الأشياء التي تجيدها، والأشياء التي تجلب لك السعادة. فربما أنك تمارس المحاماة بينما أن مصيرك في حقيقة الأمر هو

التدريس لو وضعنا في الاعتبار الصبر الذي تتحلى به وحبك للتدريس. ولعلك رسام أو مثال محبط. مهما كان مصدر شغفك، جده واتبعه".

"الآن حيث صرت أفكر بالأمر، سيحزنني أن أبلغ نهاية حياتي دون أن أدرك أنني أتمتع بعبقرية من نوع ما كان من الممكن أن تميط اللثام عن قدراتي وتكون بمثابة العون لمن حولي، حتى ولو بقدر بسيط".

"هذا صحيح. ولذا، فمن الآن فصاعداً كن على وعي شديد بهدفك في الحياة. وأيقظ عقلك للإمكانات الهائلة التي تحيط بك. وابدأ في العيش بقدر أكبر من الحيوية. فالعقل البشري هو أضخم آلة ترشيح في العالم. وعندما توظف التوظيف السليم، فإنها ترشح ما تراه غير ذي أهمية، وتحتفظ لك بالمعلومات التي أنت بصدد البحث عنها آنذاك. وفي هذه اللحظة، وبينما نجلس هنا في غرفة المعيشة الخاصة بك، هناك المئات، بل الآلاف من الأحداث التي تدور من حولنا دون أن ننتبه إليها. فهناك صوت الأحباء وهم يقهقهون بينما يجوبون الممرات، والسمك الذهبي في حوض السمك الذي وراءك، والهواء البارد الخارج من مكيف الهواء، وحتى نبضات قلبي. لحظة استقراري على التركيز على نبضات قلبي، أبدأ في ملاحظة إيقاعها وصفاتها. وبالمثل، عندما تقرر أن تبدأ في تركيز عقلك على الأهداف الأساسية لحياتك، يبدأ عقلك في ترشيح الغث والتركيز على السمين فحسب".

قلت لجوليان: "لكي أصدقك القول، أعتقد أنه حان الوقت لكي أكتشف هدفي في الحياة. لا تسئ فهمي، فهناك أشياء كثيرة عظيمة في حياتي. ولكنها لا تعود عليّ بالنفع الذي أرى أنها قادرة عليه. فإذا فارقت هذا العالم اليوم، لا يسعني أن أجزم بأنني أحدثت فارقاً كبيراً في العالم".

"بمَ يشعرك هذا؟".

أقررت بكل صدق: "بالاكتئاب. إنني أعلم أنني موهوب. والواقع أنني كنت فناناً بارعاً في بداية حياتي. وكان هذا عندما أغرتني حرفة القانون بوعد بحياة أكثر استقراراً".

"هل تمنيت ولو للحظة أن تجعل من الرسم حرفتك؟".

"إنني لم أفكر في الأمر كثيراً. ولكن يمكنني أن أقر بشيء واحد. عندما كنت أرسم، كنت أشعر كما لو أنني في الجنة".

"لقد شعرت بالإثارة والتحفيز حينئذ، أليس كذلك؟".

"قطعاً. فقد كنت أنسى الوقت كلما كنت في مرسمي. وكنت أضيع في لوحاتي الزيتية. لقد كان الرسم بمثابة التنفيس الحقيقي بالنسبة لي. فقد كان يبدو الأمر بالنسبة لي كما لو كنت أتجاوز الزمن وأنتقل إلى بعد آخر".

"هذه هي قوة تركيز عقلك على حرفة تستهويك يا جون. صرح جوته قائلاً: 'إننا جميعاً نتشكل وفقاً لما نحب'. ربما أن هدفك في الحياة هو أن تزين العالم بلوحاتك البديعة. ابدأ على الأقل في تمضية قليل من الوقت في الرسم يومياً"

سألت جوليان مبتسماً: "ماذا لو طبقنا هذه الفلسفة على أمور أدنى خصوصية من تغيير حياتي؟".

فأجابني قائلاً: "سيكون هذا رائعاً. مثل ماذا؟".

"لنقل إن أحد أهدافي، على الرغم من كونه هدفاً بسيطاً، هو أن أتخلص من الشحوم التي تحيط بخصري. من أين أبدأ؟".

"لا تتحرج. فالمرء يجيد فن وضع الأهداف -وتحقيقها- بالبدء بداية بسيطة".

فعقبت على كلامه حدساً: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة"

"بالضبط. والبراعة في تحقيق منجزات بسيطة يعدك لتحقيق أهداف أكبر. ولذا، لكي أجيب عن سؤالك بصدق، ليس هناك ما يعيب وضع مخطط لتشكيلة كاملة من الأهداف الأصغر في أثناء عملية التخطيط لأهداف أكبر".

أخبرني جوليان بأن حكماء السيفانا ابتكروا طريقة مؤلفة من خمس خطوات لتحقيق أهدافهم والاستجابة للغرض من حياتهم. وكانت هذه الطريقة بسيطة وعملية وناجحة. الخطوة الأولى فيها هي أن تخلق تصوراً ذهنياً للمحصلة النهائية. إذا كان الهدف هو فقدان الوزن، أخبرني جوليان أنني يجب أن

أتخيل نفسي نحيفاً رشيقاً مليئاً بالحيوية والطاقة التي لا حدود لها كلما استيقظت صباحاً. وكلما كانت هذه الصورة جلية، زادت فعالية هذا الأسلوب. وقال جوليان إن العقل هو مكمن الكنز للقوة، وخطوة "التصور" البسيطة هذه لهدفي من شأنها أن تفتح لي أبواب تحقيق هذه الرغبة. أما الخطوة الثانية فتمثلت في ممارسة ضغوط إيجابية على نفسي.

"إن السبب الأساسي وراء تراجع الناس عن أية قرارات يتخذونها هو السهولة الشديدة لارتدادهم إلى عاداتهم القديمة. والضغوط ليست بالشيء السيئ دائماً، إذ من الممكن أن تحفزك على تحقيق أهداف عظيمة. والناس عامة يحققون إنجازات عظيمة متى تعرضوا لضغوط، وأجبروا على استغلال معين الإمكانات البشرية التي تكمن بداخلهم".

سألت جوليان دون أن أفكر في إمكانات تطبيق هذه الطريقة على كل شيء بداية من الاستيقاظ باكراً وانتهاء بلعب دور الأب الصبور العطوف: "كيف يمكنني أن أمارس هذه 'الضغوط الإيجابية' على نفسي؟".

"هناك العديد من السبل التي يمكنك من خلالها تحقيق هذا. ومن أفضل هذه السبل هو العهد العام. أطلع كل من تعرف على أنك ستفقد وزنك الزائد، أو ستؤلف رواية، أو غير ذلك من الأهداف أيا كانت. فما أن تعلن هدفك على الملأ، ستجد أنك صرت رهين ضغوط تمارس عليك لتحقيق هذا الهدف طالما أن أحداً لا يحب أن يبدو في صورة الفاشل في السيفانا، درج أساتذتي على اللجوء إلى وسائل أكثر دراماتيكية لممارسة هذه الضغوط الإيجابية التي أتحدث عنها فقد كانوا يعلنون لبعضهم البعض أنهم إن لم يوفوا بعهودهم حتى النهاية، مثل الصوم لأسبوع، أو الاستيقاظ في الرابعة من صباح كل يوم لممارسة التأمل، فسيهبطون إلى الشلال الثلجي ويقفون تحته حتى تفقد أطرافهم الحس. وهذا مثال توضيحي متطرف يدلل على القوة التي يستطيع الضغط أن يمارسها على ترسيخ العادات الجديدة وتحقيق الأهداف"

"إن كلمة 'متطرف' هي وصف لا يوفي الموقف حقه يا جوليان. يا له من

طقس عجيب!".

"ولكنه شديد الفعالية على تطرفه. إن القصد ببساطة هو أنه عندما تدرب عقلك على الربط ما بين المتعة والعادات السليمة، والعقوبة بالعادات السيئة، فستتقوض نقاط ضعفك تدريجياً".

فقلت بنفاد صبر: "قلت إن هناك خمس خطوات تتبع لتحقيق رغباتك. ما الخطوات الثلاث المتبقية؟".

"نعم، يا جون. الخطوة الأولى هي أن يتشكل لديك تصور جلي للمحصلة النهائية. والثانية هي أن تمارس على نفسك ضغوطاً إيجابية لكي تبقيك محفزاً. والخطوة الثالثة بسيطة: إياك أن ترصد لنفسك هدفاً دون أن تلحق به جدولاً زمنياً. فلكي تنفخ حياة في الهدف، يجب أن تحدد موعداً نهائياً لتحقيقه، بالضبط كما لو أنك بصدد تحضير قضاياك للترافع فيها بالمحكمة، فتركز جل اهتمامك دائماً على القضايا التي قرر القاضي سماعها في اليوم التالي لا القضايا التي ليس لها تاريخ محدد.

واستفاض جوليان شارحاً: "وبالمناسبة، تذكر أن الهدف غير المكتوب ليس بهدف من الأساس. اخرج واشتر لنفسك دفتر يوميات، وستفي أية مفكرة رخيصة بالغرض. وأطلق عليها اسم كتاب الأحلام، واملأها بكل رغباتك، وأهدافك، وأحلامك. وتعرف من خلالها على نفسك وجوهر شخصيتك".

"ألست عارفاً بنفسي بالفعل؟".

"أغلب الناس لا يعرفون أنفسهم. فهم لم يكرسوا وقتاً ليتعرفوا على نقاط قوتهم وضعفهم، وآمالهم، وأحلامهم. إن الصينيين يحددون الصور بالشكل التالي: هناك ثلاث مرايا تمثل انعكاس المرء، أولها تعكس الطريقة التي ينظر بها إلى نفسه، وثانيها تعكس الأسلوب الذي ينظر به الآخرون إليه، والأخيرة تعكس الحقيقة. تعرف على نفسك يا جون. وتعرف على الحقيقة.

"وقسِّم كتاب أحلامك إلى أقسام منفصلة للأهداف ذات الصلة بالجوانب المختلفة لحياتك. على سبيل المثال، يمكنك أن تكرس أقساماً لأهدافك ذات

الصلة باللياقة البدنية، وأهدافك المالية، وأهدافك للتمكين الشخصي، وأهداف علاقاتك وأهدافك الاجتماعية، وربما كان أهمها أهدافك الروحانية".

"يبدو هذا رائعاً! فلم يسبق لي أن فكرت في أمر بهذا القدر من الإبداع لنفسي. يجب حقاً أن أبدأ في تحدي ذاتي بقدر أكبر".

"أتفق معك. هناك أسلوب فعال بصفة خاصة تعلمته ينص على أن تحشد كتاب أحلامك بصور لأشياء تريدها، وأناس نجحوا في تنمية القدرات، والمواهب، والسمات التي تأمل في تنميتها. وعودة لمسألة فقدن الوزن الخاصة بك، فإن أردت أن تفقد وزنك، وأن تتحلى بلياقة بدنية مذهلة، فأرفق بكتاب أحلامك صورة لأحد عدائي سباق الماراثون أو صورة لأي رياضي شهير. وإن أردت أن تصبح أفضل زوج في العالم، فلمَ لا ترفق صورة شخص يرقى لهذه الصفة -ربما كان هذا والدك- بقسم الأهداف ذات الصلة بالعلاقات. وإذا كنت تحلم بامتلاك بيت ضخم يطل على البحر، أو سيارة رياضية، فجد صورة ملهمة لهذه الأغراض وأرفقها بكتاب أحلامك. وبعدها قم بمراجعة كتابك يومياً، ولو لبضع دقائق. واكتسب صداقته. وستذهلك النتائج".

"هذه طريقة ثورية حقاً يا جوليان. أعني أنه على الرغم من وجود هذه الأفكار لقرون عدة، إلا أن كل من أعرفهم اليوم يمكنهم تطوير طبيعة حياتهم اليومية بتطبيق قليل من هذه الأساليب. سيروق لزوجتي أن يكون لديها كتاب أحلام. فالأرجح أنها ستحشده بصور لي دون كرشي السيئ المشين".

فقال جوليان بنبرة مواسية: "إنه ليس كبيراً إلى هذا الحد".

فأجبته بابتسامه عريضة: "لماذا إذن تطلق جيني عليّ لقب السيد دونتس (كعكة محلاة)؟".

شرع جوليان في الضحك. ولم يسعني سوى أن أضحك بدوري. وسرعان ما سقطنا على الأرض من فرط الضحك.

فقلت وأنا لازلت أقهقه: "أعتقد أنك لو لم تتمكن من الضحك من نفسك، على من تستطيع الضحك؟".

"هذا صحيح يا صديقي. فعندما كنت مكبلاً بحياتي السالفة، كانت إحدى مشكلاتي هي أنني كنت أتعامل مع الحياة بجدية مبالغ فيها. أما الآن فأنا أكثر عبثاً وطفولية. إنني أستمتع بكل هبات الحياة لي مهما كانت صغيرة وبسيطة.

"ولكنني انحرفت عن هذا الدرب. لدي الكثير لأطلعك عليه، وكل شيء يتدفق من داخلي في نفس الوقت. لنعد إلى أسلوب الخطوات الخمس لتحقيق أهدافك. فما أن تتشكل لديك صورة ذهنية جلية للمحصلة النهائية، وما أن تمارس قليلاً من الضغوط على نفسك، وتحدد موعداً نهائياً، وتدون هدفك كتابة، ستجد أن الخطوة التالية تكمن في تطبيق ما أطلق عليه المعلم رامان قاعدة الـ ٢١ السحرية. فالرجال والنساء العارفون من عالمه يعتقدون أنه لكي يتبلور السلوك الجديد ويتحول إلى عادة راسخة، يتحتم على المرء أن يمارس النشاط الجديد لواحد وعشرين يوماً على التوالي".

"ما الذي يميز هذا العدد من الأيام بصفة خاصة؟".

"لقد كان الحكماء خبراء بارعين في ابتكار عادات جديدة أكثر نفعاً لها القدرة على السيطرة على مسار حياتهم. لقد قال لي المعلم رامان ذات مرة إنه ما أن يكتسب المرء عادة سيئة، يستحيل محوها قط".

"ولكنك أخذت تلهمني طوال الليلة لتغيير الطريقة التي أعيش بها حياتي. كيف يتسنى لي هذا لو لم أستطع أن أمحو عاداتي السيئة قط؟".

فأجاب جوليان بدقة: "لقد قلت إن العادات السيئة يستحيل محوها. ولكنني لم أزعم أن العادات السلبية يستحيل إبدالها".

"لطالما كنت بارعاً في علم دلالات الألفاظ يا جوليان. ولكنني أعتقد أنني أعرف مقصدك".

"إن الطريقة الوحيدة لترسيخ عادة جديدة للأبد هي أن توجه قدراً كبيراً من الطاقة تجاهها بحيث تتراجع العادة القديمة أمامها كما الضيف غير المرحب به. وعملية الترسيخ هذه عامة تتطلب ٢١ يوماً، وهو نفسه الوقت اللازم لخلق

سبيل عصبي جديد".

"لنفترض أنني أود ممارسة أسلوب قلب الزهرة لمحو عادة القلق وعيش حياة ذات إيقاع أبطأ. هل يجب عليّ أن أمارس هذا الأسلوب يومياً في نفس التوقيت؟".

"سؤال وجيه. إن أول شيء سأطلعك عليه هو أنك لست في حاجة لأن تفعل شيئاً. إن كل ما أقاسمك إياه الليلة أقدمه لك بصفتي صديقاً معنياً صدقاً بنموك وتطورك الشخصي. فكل استراتيجية، وأداة، وأسلوب جرى تجريبه على مدار فترات زمنية طويلة لضمان فعاليته ونتائجه القابلة للقياس. وهذا ما أضمنه لك. وعلى الرغم من أن حدسي يخبرني بأنه ينبغي أن أناشدك تجربة كافة أساليب الحكماء، إلا أن ضميري يحثني على أن أتبع واجبي فحسب وأشاركك الحكمة تاركاً العمل بها لك. مقصدي هو: إياك أن تقوم بأي عمل لأنه يتحتم عليك القيام به. فالسبب الوحيد الذي من المفترض أن يحثك على عمل شيء هو رغبتك في ذلك، ويقينك بأنه العمل المناسب لك".

قلت ساخراً: "يبدو الأمر عقلانياً يا جوليان. لا تقلق، إنني لم أشعر ولو للحظة أنك تجبرني على العمل بهذه المعلومات قط. إن الشيء الوحيد، على كل حال، الذي من الممكن أن أجبر عليه في الوقت الراهن هو صندوق من الكعك المحلى، ولن يستغرق هذا الأمر الكثير من الوقت لكي أستسلم أمامه".

تبسم جوليان بحذر قائلاً: "أشكرك يا صديقي. والآن لكي أجيب عن سؤالك، أقترح عليك تجربة أسلوب قلب الزهرة في نفس التوقيت يومياً وفي نفس المكان. ففي هذا الطقس قوة هائلة. إن النجوم الرياضيين الذين يتناولون نفس الوجبة، أو يربطون أحذيتهم بنفس الطريقة قبل بداية المباراة الكبيرة يستغلون قوة هذه الطقوس المتكررة. وأعضاء دور العبادة الذين يؤدون نفس المراسم، ويرتدون نفس المعاطف، يستغلون قوة هذا الطقس. كما ترى، فعندما تدخل أي نشاط على روتينك بواسطة أدائه يومياً بنفس الطريقة وفي نفس التوقيت، سرعان ما يتحول إلى عادة راسخة.

"على سبيل المثال، يقوم أغلب الناس بنفس الطقوس عند الاستيقاظ صباحاً دون أن ينتبهوا لذلك. فهم يفتحون أعينهم، ويغادرون السرير، ويتجهون إلى الحمام، ويشرعون في غسل أسنانهم. ولذا، فإن المثابرة على الهدف لواحد وعشرين يوماً، وأداء النشاط الجديد في نفس التوقيت في كل هذه الأيام، من شأنه ترسيخه في روتينك. وسرعان ما ستجد نفسك وأن تؤدي هذا النشاط الجديد، سواء كان التأمل، أو الاستيقاظ مبكراً من النوم، أو القراءة لساعة يومياً، بنفس سهولة غسل أسنانك".

"والخطوة الأخيرة لتحقيق الأهداف والمضي قدماً على درب تلبية الغرض من العيش؟".

"إن الخطوة الأخيرة في أسلوب الحكماء هي خطوة يمكن تطبيقها بنفس القدر بينما تتقدم في درب حياتك".

فقلت له باحترام: "لازال كوبي فارغاً".

"استمتع بالعملية. لقد جرت عادة حكماء السيفانا على الحديث عن الفلسفة. فقد كانوا على يقين من أن اليوم الذي يخلو من الضحك أو من الحب هو يوم يخلو من الحياة نفسها".

"لا أعتقد أنني أستوعب كلامك".

"جل ما أقوله هو أن تتأكد من حصولك على قسط من المرح والمتعة بينما تمضي قدماً في دربك لتحقيق أهدافك. وإياك أن تنسى أهمية العيش بمرح لا قيد له. وإياك أن تغفل النظر إلى الجمال الرائع الذي يتجلى في كل المخلوقات. فاليوم، وهذه اللحظة التي نتقاسمها أنا وأنت هبة غالية. ابقَ نشطاً، ومرحاً، وفضولياً. واحرص على التركيز على رسالتك في الحياة، وعلى البذل للآخرين دون انتظار الجزاء. سيتولى الكون كل الأمور نيابة عنك. فهذا هو أحد أصدق قوانين الطبيعة".

"ولا أندم على ما حدث في الماضي؟".

"بالضبط. فليس هناك من فوضى في هذا الكون. فهناك حكمة لكل ما حل،

بل وكل ما سيحل بك. تذكر ما قلته لك يا جون. كل تجربة تقدم لك دروساً مستفادة. ولذا، كف عن التشبث بالصغائر، واستمتع بالحياة".

"هل هذا كل ما في الأمر؟".

"لازال لدي الكثير من الوصايا الحكيمة التي أود أن أشاركك إياها. هل أصابك الإعياء؟".

"أبداً لم يصبني، بل على العكس تماماً فأنا أشعر بالحماس والحيوية في واقع الأمر. إنك لمحفز حق يا جوليان. هل خطر ببالك قط أن تشارك في إعلان تليفزيوني؟" سألته بعبث.

فأجاب بهدوء: "لا أفهم ما تعنيه".

"لا تبال. هذه إحدى محاولاتي الفاشلة لأكون طريفاً".

"حسناً. قبل أن نعود إلى القصة الخيالية للمعلم رامان، هناك نقطة واحدة بخصوص بلوغ أهدافك وتحقيق أحلامك أود أن أشدد عليها".

"هات ما لديك".

"هناك كلمة واحدة كان الحكماء يتحدثون عنها بإجلال".

"أخبرني إياها".

"لقد بدا أن هذه الكلمة البسيطة تحمل في طياتها معنى عميقاً بالنسبة لهم، كما أنها أثرت حديثهم اليومي، ألا وهي 'الشغف'، وهي كلمة يجب أن تستحضرها في ذهنك بينما تمضي في طريق تحقيق أهدافك. فالإحساس المتأجج بالشغف هو أقوى وقود لأحلامك. لقد فقدنا في مجتمعنا هذا شغفنا. فلم نعد نفعل هذا أو ذاك لأننا نشعر بشغف تجاه هذه الأشياء، بل لأننا نشعر بأنه لا مناص من قيامنا بها. وهذه وصفة سريعة للتعاسة. ولست أعني الشغف العاطفي، على الرغم من أنه مكون آخر من مكونات النجاح، والوجود الملهم. إن ما أعنيه هو الشغف للحياة. استعد متعة الاستيقاظ كل صباح مفعماً بالنشاط والحيوية. وانفخ نيران الشغف في كل ما تأتيه من فعل، وسرعان ما ستجني فوائد مادية، وروحانية عظيمة".

"إنك تصور الأمر كما لو كان هيناً".

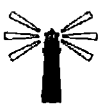
"إنه كذلك. فمن الليلة فصاعداً، أحكم سيطرتك على حياتك. وقرر لمرة واحدة وإلى الأبد أن تصبح أنت المتحكم في مصيرك. وواجه معاركك بنفسك. واكتشف دافعك الباطني، وستبدأ في استشعار السعادة المطلقة للحياة الملهمة. وأخيراً، تذكر دائماً أن ما وراءك وما أمامك لا يقارنان بما بداخلك".

"أشكرك يا جوليان. لقد كنت حقاً في حاجة لسماع هذا. أنا لم أدرك قط أن حياتي تعاني من كل هذا القصور سوى الليلة. لقد كنت أهيم على وجهي في حياتي دون وجهة محددة، مفتقراً للهدف الحقيقي. ستتغير أموري. أعدك بذلك. دعني أعبر لك عن امتناني لهذا".

"أنت على الرحب والسعة يا صديقي. إنني ببساطة أفي بعهدي".

ملخص خطة عمل الفصل ٨ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

اتبع هدفك في الحياة

الحكمة

- إن هدف الحياة هو حياة هادفة
- إن الكشف عن رسالتك في الحياة وتلبية نداءها يجلب لك الإشباع الأبدي
- ارصد لنفسك أهدافا شخصية، وعملية، وروحانية محددة بوضوح، ثم تحل بالشجاعة للعمل على تحقيقها

الأساليب

- قوة الكشف عن الذات
- طريقة الخطوات الخمس لتحقيق الأهداف

اقتباس جدير بالاستشهاد

إياك أن تنسى أهمية العيش حياة مفعمة بالمرح وإياك أن تغفل النظر إلى الجمال الرائع الذي يتجلى في كل المخلوقات فاليوم، وهذه اللحظة بالتحديد، هما هبة من عند الله واصل تركيزك على هدفك. وسيتولى الكون كل شيء في حياتك نيابة عنك

الراهب الذي باع سيارته الفيراري

الفصل التاسع

الفن القديم لقيادة الذات

الأخيار هم الذين يعززون من أنفسهم باستمرار.

كونفوشيوس

قال جوليان قبل أن يسكب لنفسه قدحاً آخر من الشاي: "الوقت يمر بسرعة، وسرعان ما سيشرق الصبح هل تريدني أن أواصل حديثي، أم أنك اكتفيت بهذا القدر لليلة واحدة؟".

يستحيل أن أترك هذا الرجل الذي يحمل في جعبته كنوز الحكمة يتوقف قبل أن ينهي قصته كاملة لقد بدت قصته في بدايتها خيالية. ولكن بينما استمعت إليه. واستوعبت الفلسفة السرمدية التي أنعم عليه بها، صرت أؤمن كل الإيمان بما كان يلقيه على آذاني. فالحكمة التي كانت تصدر منه لم تكن اجترارات سطحية أنانية لبائع متجول. لقد كان جوليان حقيقة. وكان نموذجاً عملياً للحكمة التي يروج لها. ومست رسالته أوتاراً حساسة. ولقد كنت أثق به.

"واصل حديثك رجاء يا جوليان. فالوقت متاح لدي. والأطفال يبيتون الليلة ببيت أجدادهم، وجيني لن تستيقظ قبل ساعات".

واستشعاراً منه لصدقي، واصل جوليان حكيه للقصة الخيالية الرمزية التي قصها عليه المعلم رامان لتبيان حكمته فيما يتعلق بتعزيز حياة أكثر ثراء وحيوية.

"قلت لك إن الحديقة ترمز إلى الحديقة الخصبة الغناء لعقلك، وهي حديقة حافلة بالكنوز المتعة، والثروات اللانهائية. ولقد تحدثت إليك أيضاً عن المنارة وكيف أنها ترمز إلى قوة الأهداف وأهمية الكشف عن دافعك الباطني في الحياة. وستذكر أنه بينما تستمر القصة الخيالية، يفتح باب المنارة ببطء، ويخرج منه مصارع سومو ياباني يبلغ تسع أقدام طولاً، وتسعمائة رطلاً وزناً".

"يبدو لي الأمر فيلماً رديئاً من أفلام جودزيلا".

"لقد كنت أعجب بهؤلاء المصارعين عندما كنت طفلاً".

فأجبته قائلاً: "وأنا أيضاً. ولكن لا تدعني أشتت انتباهك".

"يرمز مصارع السومو إلى عنصر شديد الأهمية في منظومة تغيير الحياة لحكماء السيفانا. أخبرني المعلم رامان أنه منذ العديد من القرون في الشرق القديم، طور المعلمون العظماء ونقحوا فلسفة تعرف بـ "كايزن" kaizen. وتعني هذه الكلمة اليابانية تحسناً مستمراً لانهائياً، وهي العلامة المسجلة لكل رجل وامرأة يعيشون حياة سامية تتسم باليقظة التامة".

سألت جوليان: "كيف أثرى مبدأ الكايزن حياة الحكماء؟".

"كما قلت لك من قبل يا جون، فالنجاح الظاهري يبدأ بالنجاح الباطني. فإذا كانت لديك الرغبة الحقة في تطوير عالمك الخارجي، سواء كان هذا يعني صحتك، أو علاقاتك، أو مواردك المالية، يتحتم عليك أولاً تطوير عالمك الداخلي. وأفعل وسيلة لتحقيق ذلك هي ممارسة التحسين الذاتي المستمر. فالتمكن من الذات هو لب التمكن من الحياة".

"جوليان، أرجو ألا تمانع قولي لك بأن حديثك هذا كله حول العالم

الداخلي[١] يبدو أكثر من غامض بالنسبة لي. تذكر أنني محامٍ من الطبقة المتوسطة من الضواحي القديمة، أمتلك شاحنة صغيرة تقبع بمدخلٍ البيت وماكينة جز الحشائش في المرأب.

"إن كل ما قلته لي حتى الآن يتسق والمنطق. والواقع، جزء كبير مما تقاسمته معي يبدو وأنه يتفق مع الفطرة السليمة، على الرغم من أنني أعلم أن الفطرة السليمة هي أبعد ما تكون عن السلامة في عصرنا هذا. ولكن، يجب أن أعترف لك بأنني أجد صعوبة في استيعاب مفهوم الكايزن، وتحسين عالمي الداخلي. ما الذي تقصده بذلك بالضبط؟".

كان جوليان سريعاً رشيقاً في إجابته: "في مجتمعنا، كثيراً ما نسم الجاهل بالضعيف. ولكن، هؤلاء الذين يعربون عن قصورهم المعرفي، ويلتمسون التعلم، يعثرون على درب التنوير قبل غيرهم. إن أسئلتك صادقة، كما أنها تبرهن على أنك منفتح للأفكار الجديدة. إن التغير هو أضخم قوة في مجتمعنا اليوم. وأغلب الناس يخشونه، أما الحكيم فيتبناه ويحتضنه. تتناول تقاليد مذهب الزين عقل المبتدئ فتصفهم بما معناه: إن الذين يفتحون عقولهم للمفاهيم الجديدة -الذين تبدو أقداحهم دائماً فارغة- سيرتقون دائماً لمستويات أعلى من الإنجاز والإشباع. لا تتردد في طرح أسئلة، وإن كانت حتى أسئلة بديهية. فالأسئلة هي أكثر السبل فعالية لالتماس المعرفة".

"أشكرك. ولكنني لازلت لا أفهم مبدأ الكايزن".

"عندما أقول عالمك الداخلي، فأنا أعني ببساطة تحسين الذات، وتوسعة الآفاق الشخصية، وهو أفضل خدمة يمكنك أن تسديها لنفسك. ربما تظن أنه ليس لديك وقت لتكرسه لتطوير ذاتك. وهذا خطأ فادح. فعندما تكرس وقتك لبناء شخصية قوية مفعمة بالانضباط، والطاقة، والقوة، والتفاؤل، يمكنك امتلاك أي شيء، وإنجاز أي عمل أياً كان في عالمك الخارجي. وعندما تنمي لديك شعوراً عميقاً بالإيمان بقدراتك وروحك المنيعة، ما من شيء سيحول دون نجاحك في كل مساعيك، وعيشك حياة نافعة. إن تكريسك للوقت للتمكن من

عقلك، ورعاية بدنك، وتغذية روحك ستجعلك في موقف يؤهلك لإدخال مزيد من الثراء والحيوية على حياتك. الأمر يشبه ما صرح به الفيلسوف الإغريقي إبيكتيتاس منذ سنوات طويلة: 'ليس حراً من لا يتمكن من عقله'".

"هذا يعني أن الكايزن مفهوم عملي جداً إذن".

"جداً. فكر في الأمر يا جون. كيف يمكن لشخص أن يقود شركة بأكملها لو لم يستطع أن يقود نفسه؟ وكيف يمكنك أن ترعى عائلة بأسرها لو لم تتعلم كيف ترعى نفسك؟ وكيف يمكنك أن تفعل الطيبات إن كنت لا تشعر بالرضا عن نفسك؟ هل فهمت قصدي؟".

أومأت إيجاباً. لقد كانت هذه أول مرة أولي فيها تفكيراً جدياً لأهمية تطوير ذاتي. لقد ظننت دوماً أن كل هؤلاء الأشخاص الذين مررت بهم بالمترو ممسكون بكتب بعناوين مثل The Power of Positive Thinking، أو MegaLiving هم أرواح سقيمة في أمس الحاجة إلى دواء ما ليعودوا إلى سابق عهدهم. ولقد أدركت الآن أن هؤلاء الذين كرسوا وقتاً لتعزيز أنفسهم هم الأقوى، وأنه من خلال تطوير الذات فحسب يمكن للمرء أن يأمل في تطوير الآخرين. وبعدها بدأت في التأمل في كافة الأشياء التي يمكنني تطويرها. فقد كان في إمكاني حقاً أن أستغل الطاقة الإضافية، والصحة السليمة التي هي نتيجة بديهية للتمارين الرياضية. والتخلص من عصبيتي الشديدة، وعادة مقاطعة الآخرين من الممكن أن يكون لهما مفعول السحر على علاقاتي بزوجتي وأبنائي. ونبذي للقلق الذي ينتابني سيمنحني السلام النفسي والسعادة العميقة اللتين كنت أبحث عنهما. وكلما فكرت في الإمكانات المتاحة لي والفائدة التي يمكن أن تعود عليّ، زادت التحسينات المرتقبة التي أتصورها.

وبينما شرعت في تصور كافة الجوانب الإيجابية التي ستغمر حياتي من خلال ترسيخ العادات الطيبة، ازددت إثارة. ولكنني أدركت أن جوليان كان بصدد الحديث عما يتجاوز أهمية التمرين اليومي، والحمية الصحية، وأسلوب الحياة المتوازن. فما تعلمه في جبال الهيمالايا كان أعمق وأثرى مغزى من هذا.

فقد تحدث عن أهمية بناء قوة الشخصية، وتطوير الصلابة الذهنية، والعيش دون خوف أو تردد. لقد أخبرني أن هذه السمات الثلاث لن تؤدي بالمرء إلى حياة فاضلة فحسب، بل إلى حياة مفعمة بالإنجاز، والإشباع، والسلام الداخلي. إن الشجاعة هي سمة يستطيع أي شخص أن ينميها في نفسه، وهي سمه لها فوائد عظيمة على المدى البعيد.

تساءلت بصوت مسموع. "ما علاقة الشجاعة بقيادة الذات والتطوير الشخصي؟".

"إن الشجاعة تسمح لك بأن تخوض غمار معاركك الخاصة، وأن تقوم بأي عمل تبغيه لأنك على يقين من صحته وسلامته. والشجاعة تمنحك ضبط النفس مما يكفل لك المثابرة فيما أخفق فيه الآخرون. وأخيراً، فإن درجة الشجاعة التي تتحلى بها في حياتك تحدد قدر الإشباع الذي تحققه. والشجاعة تسمح لك بتحقيق كافة عجائب ملحمة حياتك. وهؤلاء الذين يتمكنون من أنفسهم يتحلون بقدر كبير من الشجاعة".

"حسناً. لقد بدأت أفهم قوة العمل على تطوير ذاتي. أين أبدأ إذن؟".

عاد جوليان في حديثه إلى حواره مع المعلم رامان بأعالي الهيمالايا في ليلة رائعة حافلة بالنجوم.

"في البداية، كنت أعاني أنا أيضاً من مشكلة فيما يتعلق باستيعاب مفهوم تطوير الذات. فقد كنت محامياً بارعاً متخرجاً في جامعة هارفارد ولم يكن لدي أي وقت لنظريات يفرضها عليّ أناس كنت أرى تصفيفة شعرهم سخيفة يعيشون بالأعالي. ولكنني كنت على خطأ. فقد كان ضيق الأفق هذا هو الذي يعوق حياتي طوال هذه السنوات. فكلما أنصت إلى المعلم رامان، وكلما تأملت الألم والمعاناة التي تشوب عالمي السابق، رحبت بفلسفة الكايزن، والإثراء المستمر اللانهائي لعقلي، وجسدي، وروحي، في حياتي".

"لمَ كل هذا التأكيد على 'العقل، والجسد، والروح' في أيامنا هذه؟ يبدو أنني حتى لا أشغل التليفزيون إلا وأجد أحدهم يتحدث عن هذه العناصر الثلاثة".

"لأنها هي ثلاثية الهبات البشرية. فالنهوض بعقلك دون إنماء هباتك الجسدية هو إنجاز منقوص. والنهوض بعقلك وجسدك إلى أعلى مستوى ممكن دون تعهد روحك بالرعاية سيشعرك بالخواء وعدم الرضا. ولكن، عندما تكرس كل طاقاتك إلى تحرير الإمكانات الكاملة لهباتك البشرية، ستتذوق النشوة الرائعة للحياة المستنيرة".

"لقد أثرت حماسي بشدة يا صديقي".

"أما بالنسبة لسؤالك حول مبدئك، أعدك بأن أمنحك عدداً من التقنيات العتيقة الفعالة في غضون دقائق من الآن. ولكن، يجب أولاً أن أشاركك مثالاً عملياً توضيحياً. اتخذ وضعية ممارسة تمرين الضغط".

حدثت نفسي قائلاً: "يا إلهي، صار جوليان ضابطاً بالجيش مسئولاً عن اللياقة البدنية". ولأن فضولي قد أثير، وكنت آمل بأن أحتفظ بكأسي فارغاً، أذعنت له.

"والآن مارس هذا التمرين محاولاً تحقيق أكبر عدد ممكن. ولا تتوقف إلا حينما توقن أنك لا تستطيع أن تكرر التمرين قط".

جاهدت لممارسة التمرين، ولكن جسدي الذي يزن ٢١٥ رطلاً لم يكن مؤهلاً لبذل مجهود يفوق الذهاب إلى أقرب محل ماكدونالدز بصحبة الأطفال، أو ممارسة لعبة الجولف مع رفاق المهنة. لقد كانت عدَّات الضغط الخمسة عشر الأولى عذاباً شديداً. وفي ظل حرارة هذه الأمسية الصيفية التي زادت من مشقتي، بدأت أتصبب عرقاً. ولكنني كنت عازماً على ألا أبدي أية أمارات للضعف وواصلت ممارسة التمارين حتى خارت قواي، وتوقفت في العدَّة الثالثة والعشرين.

"لا أستطيع المزيد يا جوليان. هذا التمرين قاتل. ما مقصدك من وراء هذا؟".

"هل أنت متأكد من عجزك عن ممارسة التمرين بعد هذا العدد من المرات؟".

"نعم، أنا متأكد. ويحك يا رجل، ارحمني. الدرس الوحيد الذي سأستفيد منه من هذا التمرين هو الإجراءات المتبعة عند الإصابة بأزمة قلبية".

أصدر جوليان أوامره قائلاً: "مارس التمرين عشر مرات إضافية وبعدها يمكنك أن تستريح".

"لابد أنك تمزح!".

ولكنني أذعنت له. واحد، اثنان. خمسة، ثمانية. وأخيراً، عشرة. استلقيت بعدها على الأرض منهك القوى.

قال جوليان: "لقد مررت بنفس هذه التجربة مع المعلم رامان ليلة أن شاركني قصته الخيالية المتميزة، إذ قال لي حينئذ إن الألم هو أفضل معلم".

سألته منقطع الأنفاس: "ما الذي يمكن أن يتعلمه المرء من تمرين كهذا؟".

"لقد ظن المعلم رامان، وكذلك حكماء السيفانا، أن الناس يتطورون إلى أقصى حد عندما يصلون إلى منطقة المجهول".

"حسناً. ولكن ما علاقة هذا بممارستي تمارين الضغط هذه؟".

"لقد قلت لي بعد أن أديت التمرين ٢٣ مرة إنك لا تقوى على المواصلة. وزعمت أن هذا هو حدك المطلق. ومع ذلك، فعندما طلبت منك تأديته لعدد آخر من المرات، استجبت ومارسته لعشر مرات إضافية. لقد كان هناك المزيد بداخلك، وعندما مددت يدك إلى إمكاناتك، وجدت العون فيها. لقد بين لي المعلم رامان حقيقة أساسية بينما تتلمذت على يديه: 'الحدود الوحيدة التي تحيط بحياتك هي تلك التي تضعها أنت بنفسك'. وعندما تتحلى بالشجاعة الكافية للخروج من دائرة الخمول، وتستكشف المجهول، تبدأ في تحرير إمكاناتك الحقيقية. وهذه هي الخطوات الأولى تجاه التمكن من الذات، والسيطرة على كل جانب من جوانب حياتك. فعندما تتجاوز الحدود التي وضعتها لنفسك، كما فعلت من توك في المثال البسيط السابق، فإنك تفتح الباب على مصراعيه للمعين الذهني والجسدي الذي لم تعتقد قط أنه بحوزتك".

حدثت نفسي قائلاً: "رائع". وعندما تدبرت الأمر، أجد أنني اطلعت

مؤخراً على كتاب جاء فيه أن الشخص العادي يستغل قدراً ضئيلاً جداً فقط من قدراته البشرية. وتساءلت عما يمكن أن ننجزه إذا شرعنا في استغلال المعين المتبقي لقدراتنا.

أحس جوليان بأن الحظ حليفه.

"إنك تمارس فن الكايزن بواسطة ممارسة ضغوط على نفسك يومياً. اعمل جاهداً على النهوض بعقلك وجسدك. وتعهد روحك بالرعاية. وأقدم على عمل الأشياء التي تخشاها. وابدأ في العيش بطاقة لا كابح لها، وحماس لا حد له. شاهد منظر شروق الشمس. وارقص تحت المطر. وكن الشخص الذي تحلم أن تكونه. وأقدم على عمل الأشياء التي طالما أردت أن تقوم بها، ولكنك لم تفعل إذ أقنعت نفسك بأنك لازلت صغيراً، أو أصبحت مسناً، أو ثرياً، أو فقيراً. وعد العدة لعيش حياة سامية، غنية، حية. يقولون في الشرق إن الحظ يفضل العقل اليقظ. وأظنني أن الحياة تفضل العقل اليقظ".

واصل جوليان حديثه الحماسي قائلاً: "ضع أصابعك على الأشياء التي تعوق تقدمك. هل تخاف من الكلام أم أنك تعاني من مشكلة في علاقاتك؟ هل تفتقر إلى توجه إيجابي أم أنك في حاجة إلى مزيد من الطاقة؟ ضع قائمة بنقاط ضعفك. فالقانعون أكثر تأملاً وتعمقاً من غيرهم. كرس وقتاً للتأمل في الأشياء التي قد تقف حائلاً دون عيشك الحياة التي تبغيها حقاً والتي توقن في قرارة نفسك أنك قادر على عيشها. فما أن تحدد نقاط ضعفك، فإن الخطوة التالية هي مواجهتها مباشرة، ومهاجمة مخاوفك. إذا كنت تخشى الكلام على الملأ، فتعهد بإلقاء ٢٠ خطبة. وإذا كنت تخشى إقامة مشروع جديد أو إنهاء علاقة غير مشبعة، فاحشد كل عزيمتك وإصرارك وضع حداً لها. قد تكون هذه الخطوات هي أولى نفحات الحرية الحقيقية التي شعرت بها منذ سنوات. إن الخوف ليس أكثر من وحش ذهني من اختلاقك، تدفق سلبي لتيار الوعي".

"الخوف ليس أكثر من تدفق سلبي لتيار الوعي؟ يروق لي هذا التعبير. هل تعني أن كل مخاوفي ليست سوى أشباح صغيرة متخيلة تسربت إلى عقلي على

مدار السنين؟".

"بالضبط يا جون. وفي كل مرة تمنعك هذه الأشباح من اتخاذ إجراء ما، تزداد قوة على قوتها. ولكنك عندما تقهر مخاوفك، فإنك تقهر حياتك"

"إنني في حاجة إلى مثال توضيحي".

"بالتأكيد. لندرس مسألة الحديث على الملأ، وهو نشاط يخشاه أغلب الناس أكثر من خشيتهم للموت. عندما كنت محامياً، صادفت محامين يخشون حقاً من الدخول إلى قاعة المحكمة. فكانوا يبذلون كل ما في وسعهم، بما في ذلك تسوية قضايا عملائهم سلمياً لمجرد تفادي مشقة الوقوف في قاعة محكمة تحتشد بالناس".

"وأنا أيضاً صادفت هذا النوع".

"هل تظن أنهم فطروا على هذا الخوف؟".

"لا أتمنى ذلك بالتأكيد".

"لندرس حالة طفلة ما. ستجد أن ما من حدود تحدها. فعقلها مشهد طبيعي غني بالإمكانات والفرص. وإذا تعهدته بالرعاية السليمة، فسيصل بها إلى عظيم الشأن. أما إذا حشدته بالأفكار السلبية، فلن يتجاوز بها المستوى العادي على الأكثر. وما أعنيه هو التالي: ما من تجربة، سواء كانت الحديث على الملأ، أو طلب علاوة من رب العمل، أو السباحة في بحيرة في وضح النهار، أو التمشية على الشاطئ في ليلة مقمرة، مؤلمة أو سارة بالفطرة. ذلك أن تفكيرك هو الذي يجعلها إما مؤلمة وإما سارة".

"أمر مثير".

"من الممكن تدريب طفل على أن ينظر إلى الصباح المشرق البديع على أنه كئيب. ومن الممكن أيضاً تدريب طفل على النظر إلى الجرو على أنه حيوان بغيض. ومن الممكن تدريب شخص راشد على أن يرى المخدرات كما لو كانت أسلوباً رائعاً للتنفيس. إن الأمر كله مسألة تأهيل وتكييف، أليس كذلك؟".

"بالتأكيد".

"والأمر نفسه ينطبق على الخوف. فالخوف هو استجابة مكيفة: عادة مستنفدة للحياة من الممكن أن تستنفد وبسهولة طاقتك، وإبداعك، وروحك لو لم تتوخَ الحذر. وعندما يطل الخوف برأسه البشعة، هاجمه بسرعة. وأفضل وسيلة للهجوم على الخوف هي الإقدام على الشيء الذي تخشاه. تفهم تشريح الخوف. فهو اختلاقك الشخصي. ومثله مثل أي شيء مختلق، من السهل هدمه بالضبط كما كان من السهل بناؤه. ابحث بشكل منهجي عن كل مخاوفك التي تسربت إلى عقلك الحصين واقضِ عليها. فهذا وحده كفيل بأن يمنحك ثقة وسعادة، وسلاماً نفسياً لا حدود له".

سألت جوليان: "هل من الممكن أن يخلو ذهن المرء من أية مخاوف على الإطلاق؟".

"سؤال وجيه جداً. الإجابة عن هذا السؤال هي الإيجاب القاطع. فكل من حكماء السيفانا كان مقداماً لا يعرف الخوف طريقاً له. ويمكنك أن تلاحظ هذه السمة في مشيتهم، وفي كلامهم، وعندما تنعم النظر في أعينهم، وسأطلعك على شيء آخر يا جون".

سألته معجباً بما كان يقصه عليّ: "ماذا؟".

"أنا أيضاً لا أخشى شيئاً. فأنا أعرف نفسي، وأدركت أن طبيعتي تتمتع بقوة منيعة، وإمكانات لا حدود لها. كل ما في الأمر أنني كنت معاقاً بفعل سنوات طويلة من إهمال الذات والتفكير غير المتوازن. دعني أطلعك على أمر آخر، عندما تمحو الخوف من عقلك، تكتسب ملامحك ملامح الشباب، وتنبض صحتك بقدر أكبر من الحيوية".

فأجبته على أمل أن أخفي جهلي: "آه، العلاقة القديمة بين العقل والجسد".

أجابني جوليان بابتسامه براقة أضاءت وجهه المتألق: "نعم. لقد أحاط حكماء الشرق علماً بهذه العلاقة منذ ما يربو على خمسة آلاف عام. وبذا، فهي لا تكاد تنتمي إلى 'العصر الحديث'".

"ولقد قاسمني الحكماء مبدأ آخر فعالاً كثيراً ما يجول بخاطري. وأعتقد أنه لن يكون لك غنى عنه، إذ تمضي قدماً في درب قيادة الذات والتمكن الشخصي. لقد منحني هذا المبدأ حافزاً في فترات كنت تحدوني رغبة عارمة في أن أتعامل مع الأمور بهدوء. من الممكن تلخيص هذه الفلسفة كالتالي: إن ما يميز بين الأشخاص أصحاب الإنجازات العظيمة وهؤلاء الذين لا يعيشون حياة مفعمة بالحماس والإلهام هو أن الفريق الأول يأتي أفعالاً لا يحب أن يأتيها من هم أدنى منهم، على الرغم من أن هذه الأفعال قد لا تروق لهم أيضاً.

"إن الأشخاص المستنيرين حقاً، هؤلاء الذين يشعرون بالسعادة العميقة يومياً، مهيئون لتأجيل المتعة قصيرة الأجل من أجل الإشباع بعيد الأجل. ولذا، فإنهم يتعاملون مع نقاط ضعفهم ومخاوفهم وجهاً لوجه، حتى وإن كان خوض غمار المجهول سيستتبع قدراً من المشقة. إنهم يصرون على عيش حياتهم بناء على حكمة الكايزن، بحيث يحسنون من كل جوانبهم باستمرار. وبمرور الوقت، تصبح الأشياء التي كانت صعبة في وقت ما سهلة. والمخاوف التي أعاقتهم ذات مرة من أن ينعموا بالسعادة، والصحة، والرخاء التي يستحقونها، تترنح كما لو كانت هياكل تتداعى بفعل عاصفة".

"إذن أنت تقترح عليّ أن أغير من نفسي قبل أن أغير حياتي؟".

"نعم. إن الأمر أشبه بهذه القصة القديمة التي كان أستاذي المفضل يقصها عليّ عندما كنت في كلية الحقوق. ذات ليلة، كان الأب يسترخي وفي يده صحيفته بعد يوم عمل طويل بالمكتب. وظل ابنه رغبة منه في اللعب واللهو يضايقه. وفي النهاية بعد أن طفح الكيل بالأب، استقطع صورة للكرة الأرضية من الصحيفة، وقطعها إلى مائة قطعة صغيرة. وقال لابنه على أمل أن تشغله هذه اللعبة لحين انتهائه من قراءة الصحيفة: 'إليك هذه اللعبة يا ولدي. حاول أن تعيد جمع هذه القطع الصغيرة لتشكيل الصورة الكبيرة'. ومن المدهش أن ابنه عاد إليه بعد دقيقة واحدة فقط وقد أعاد تكوين الصورة. وعندما سأله الأب المذهول كيف أمكنه إنجاز هذه المهمة الفذة، تبسم الابن برفق وأجاب: 'أبي،

على الجانب الآخر من صورة الكرة الأرضية، كانت هناك صورة لشخص، وما أن لملمت أشلاء الشخص، حتى تكونت الكرة الأرضية'".

"هذه قصة رائعة".

"كما ترى يا جون، يبدو أن أكثر الناس حكمة صادفتهم في حياتي، بداية من حكماء السيفانا وانتهاء بأساتذتي بكلية الحقوق جامعة هارفارد، جميعاً يعرفون الوصفة الأساسية للسعادة".

فقلت له بمسحة من نفاد صبر: "واصل كلامك".

"كما قلت سابقاً بالضبط: إن السعادة تتأتى من خلال التحقق التدريجي لهدف يستحق العناء. فعندما تقوم بما تعشقه من عمل حقاً، ستعثر على الرضا الشديد لا محالة".

"إذا كانت السعادة تتأتى هكذا ببساطة لكل من يعمل ما يحب، فما السبب وراء تعاسة عدد كبير من الناس إذن؟".

"نقطة مهمة يا جون إن عملك ما تحب، سواء كان هذا يعني تركك لمنصبك الذي تتولاه في الوقت الراهن لكي تصبح ممثلاً، تمضية وقت أقل في القيام بالأشياء الأقل أهمية لإفساح بعض الوقت للأشياء الأهم، يتطلب قدراً كبيراً من الشجاعة. ويلزمك عمل ما تحب أن تخرج من منطقة الأمان التي تعيش فيها. والتغيير دائماً ما يكون مزعجاً في بدايته، كما ينطوي أيضاً على قدر ليس بالقليل من المخاطر. وعلى ذكر هذا، فإن هذه هي الوسيلة الأكيدة للتخطيط لحياة أكثر مرحاً".

"كيف يبدأ المرء في بناء شجاعته؟".

"بالضبط كما في القصة: فما أن تجمع شتات نفسك، ستجد أن عالمك صار سليماً. وما أن تتمكن من عقلك، وجسدك، وشخصيتك، فستتدفق السعادة ويعم الرخاء على حياتك بشكل يكاد يكون سحرياً. ولكن، يجب عليك أن تكرس بعض الوقت يومياً لتطوير ذاتك، ولو لعشر أو لخمس عشرة دقيقة".

"وما الذي يرمز إليه مصارع السومو الياباني الذي يبلغ طوله تسع أقدام،

ويزن تسعمائة رطل في القصة الخيالية للمعلم رامان؟".

"سيلعب صديقنا الضخم هذا دور المذكر الدائم لك بقوة الكايزن، الكلمة اليابانية التي تعني التطور الذاتي المستمر".

في غضون ساعات قلائل، كشف لي جوليان عن أقوى -وأعجب- معلومات سمعتها في حياتي. فقد أحطت علماً بالسحر المطمور في عقلي، والكنز الدفين بداخله من الإمكانات. وعرفت أساليب شديدة العملية لوقف التفكير وتركيز العقل على رغباتي وأحلامي. وتعلمت أيضاً أهمية أن يكون لي هدف محدد في الحياة، وأهمية رصد أهداف واضحة لكل جانب من جوانب حياتي سواء الشخصية، أو المهنية، أو الروحانية. والآن، فقد تعرفت على المبدأ السرمدي للتمكن من الذات والسيطرة عليها: الكايزن.

"كيف يمكنني ممارسة فن الكايزن؟".

"سأعلمك عشرة طقوس عتيقة ولكنها شديد الفعالية ستقودك حتى منتهى درب التمكن من الذات. إذا عملت بهذه الطقوس يومياً مخلصاً بفائدتها، فستتجلى لك نتائج مبهرة في غضون شهر واحد فقط بداية من اليوم. وإذا واصلت تطبيقها حريصاً على دمجها في نسيج روتينك حتى تصير عادات، فمن المقرر أن تصل إلى حالة تشعر فيها بالصحة المثالية، والطاقة اللامحدودة، والسعادة الدائمة، والطمأنينة. وفي النهاية، ستصل إلى وجهتك المقدسة، لأن هذا هو حقك منذ الميلاد.

"لقد عرفني المعلم رامان بهذه الطقوس العشرة موقناً بما وصفه بأنه "سحرها"، وأعتقد أنك ستتفق معي على أنني مثال حي على سحر هذه الطقوس. كل ما أطلبه منك هو أن تنصت إلى ما سأقوله وتحكم بناء على النتائج بنفسك".

سألته متشككاً: "نتائج مبدلة للحياة في غضون ثلاثين يوماً فحسب؟".

"نعم. المقابل هو أنه يتحتم عليك أن تخصص ساعة واحدة بحد أدنى يومياً ولثلاثين يوماً متتالية لممارسة الاستراتيجيات التي أنا بصدد طرحها عليك. هذا الاستثمار في نفسك هو ما كل ما يتطلبه منك الأمر. وأرجوك، لا تقل إنك

لا تجد الوقت الكافي للعمل بهذه الاستراتيجيات".

فأجبته بصدق: "ولكنني لا أملك الوقت حقاً. فمشواري المهني يمر بمرحلة ازدهار، وليس لدي عشر دقائق لنفسي، ناهيك عن ساعة بأكملها يا جوليان".

"كما قلت لك من قبل، فزعمك بأنه ليس لديك الوقت الكافي لتطوير نفسك، سواء كان هذا يعني تطوير ذهنك، أو تعهد روحك بالرعاية، هو أشبه بزعمك أنه ليس لديك الوقت للتوقف والتزود بالوقود لأنك منشغل بشدة بالقيادة. فسيتمكن منك الإنهاك في النهاية".

"حقاً؟".

"حقاً".

"كيف هذا؟".

"دعني أشرح لك الأمر بهذه الطريقة. إنك أشبه بسيارة سباقات عالية الأداء تبلغ قيمتها ملايين الدولارات، وهي سيارة انسيابية الأداء رفيعة الطراز".

"أشكرك يا جوليان".

"وعقلك هو أعظم أعجوبة في الكون، وجسدك له القدرة على أداء أعمال فذة قد تدهشك".

"أوافقك الرأي".

"والآن وقد عرفت قيمة هذه الآلة عالية الأداء التي تبلغ قيمتها ملايين الدولارات، هل من الحكمة أن ترهقها طوال اليوم وكل يوم دون أن تسمح لمحركها بالاستراحة ولو لفترة بسيطة؟".

"بالطبع لا".

"حسناً، لمَ لا تكرس بعض الوقت إذن يومياً لراحتك الشخصية؟ لمَ لا تخصص الوقت لتبريد المحرك عالي الأداء لعقلك؟ هل فهمت قصدي؟ إن تكريسك الوقت لتجديد نفسك هو أهم ما يمكنك أن تفعله. ومن المثير للسخرية أن تكريس بعض الوقت بعيداً عن جدولك المحموم لتطوير ذاتك، وإثرائها

سيحسن كثيراً من فعاليتك ما أن تعود أدراجك لتتبع هذا الجدول".

"ساعة واحدة ولمدة ثلاثين يوماً هي كل ما يتطلبه الأمر؟".

"هذه هي الوصفة السحرية التي طالما بحثت عنها. ولربما كنت قد دفعت بضعة ملايين من الدولارات لقائها في أيام مجدي السابقة إذا استوعبت مدى أهميتها. ولم أعرف أنها مجانية مثلها مثل غيرها من المعرفة التي لا تقدر بثمن. وبعد أن أطلعتك على هذا، يجب أن تتحرى الانضباط وتعمل على تطبيق الاستراتيجيات التي تتألف منها هذه الوصفة يومياً على أن تؤمن إيماناً مطلقاً بقيمتها".

"هذه ليست صفقة من نوع الحلول المؤقتة السريعة. فما أن تعقد العزم على الالتزام بها، ستلتزم بها ولفترة طويلة".

"ماذا تقصد؟".

"إن تكريسك ساعة واحدة يومياً لرعاية ذاتك سيعود عليك بالتأكيد بنتائج عظيمة في غضون ثلاثين يوماً، شريطة أن تتبع الخطوات السليمة. فاكتسابك عادة جديدة وترسيخها يستغرق شهراً واحداً. وبعد هذه الفترة، ستنطبع الاستراتيجيات والتقنيات التي ستتعلمها عليك كما لو كنت قد فطرت عليها. ومفتاح السر يكمن في وجوب مثابرتك على ممارستها يومياً إن أردت للنتائج أن تتواصل".

قلت موافقاً: "هذا موقف عادل". من الواضح أن جوليان كشف الحجاب عن معين من الحيوية الشخصية، والسكينة الداخلية في حياته. والواقع أن تحوله من محامٍ عجوز مريض إلى فيلسوف نشط يشع وجهه نوراً هو ظاهرة معجزة. لقد استقر رأيي في هذه اللحظة أن أكرس ساعة واحدة يومياً لتطبيق التقنيات والمبادئ التي أنا على وشك تلقيها. وقررت أن أعمل على تطوير نفسي قبل أن أعمل على تغيير الآخرين كما كانت عادتي. فربما شهدت تحولاً مثل الذي شهده صديقي جوليان مانتل. لقد كان الأمر حقاً يستحق المحاولة.

لقد تعلمت في هذه الليلة حيث كنت أجلس على أرضية غرفة معيشتي

غير المرتبة ما أطلق عليه جوليان "طقوس العيش المتقد". ولقد كان بعض هذه الطقوس يتطلب شيئاً من الجهد المركز من جانبي، فيما كان أداء البعض الآخر لا يتطلب أي جهد يذكر. ولقد كانت كل هذه الطقوس مثيرة للاهتمام، واعدة بنتائج استثنائية مستقبلية.

"كان أول طقس يتعارف عليه الحكماء هو طقس الاختلاء. وهذا الطقس لا ينطوي على أكثر من التأكد من أن جدولك اليومي يشتمل على فترة سلام إجبارية".

"وما فترة السلام هذه؟".

فسر جوليان بقوله: "إنها فترة من الزمن لا تقل عن ١٥ دقيقة، ولا تزيد على ٥٠ دقيقة تستكشف فيها قوة المداواة التي يتمتع بها الصمت، وتتعرف على نفسك حق المعرفة".

فأجبته بابتسامة بسيطة قائلاً: "أشبه بفترة استراحة لمحركي المنهك؟".

"هذه طريقة دقيقة للنظر إلى هذا الطقس. هل سافرت في رحلة طويلة على الطريق مع عائلتك من قبل؟".

"بالطبع. إننا نسافر إلى الجزر صيف كل عام لتمضية أسبوعين مع والدي جيني".

"حسناً. هل تتوقف للاستراحة قط على الطريق؟".

"نعم. لتناول الطعام، أو إذا غالبني النعاس أحصل على قسط من النوم بعد أن أكون قد أرهقت بسبب مشاجرات الأطفال بالكرسي الخلفي للسيارة لمدة ست ساعات".

"حسناً، انظر إلى طقس الاختلاء كاستراحة للروح. فالهدف من هذا الطقس هو تجديد الذات، وهو ما يتحقق من خلال تمضيتك وقتاً بمعزل عن الآخرين، مستغرقاً في كنف الصمت الجميل".

"ما الشيء الذي يميز الصمت؟".

"سؤال ذكي. إن الاختلاء والصمت يعملان عمل حلقة الربط بينك وبين

مصدرك الإبداعي، ويطلقان سراح الذكاء اللامحدود للكون. إن العقل مثل البحيرة يا جون. وفي عالمنا الفوضوي هذا، أغلب عقول البشر ليست ساكنة. فنحن مفعمون باضطراب داخلي. ولكن، بتكريس بعض الوقت هكذا ببساطة لتسكين الذات يومياً، تضحى بحيرة العقل ملساء كالطبق الزجاجي. والسكون الداخلي يجلب معه فوائد عظيمة بما في ذلك شعور عميق بالسعادة، والسلام الداخلي، والطاقة التي لا يحدها حد. وستنام بشكل أفضل، وستتمتع بشعور متجدد بالتوازن في ممارستك أنشطتك اليومية".

"وأين من المفترض أن أمضي فترة السلام هذه؟".

"نظرياً، يمكنك تمضيتها في أي مكان، بداية من غرفة نومك وحتى مكتبك. ولكن السر يكمن في العثور على مكان يتمتع بالهدوء الحقيقي، والجمال".

"وما دور الجمال في هذه المعادلة؟".

أجاب جوليان متنهداً بعمق: "إن المشاهد الجميلة تبعث السكينة في الروح المؤرقة. فباقة الورد أو زهرة النرجس البرية سيكون لها أثر صحي على حواسك، وستساعدك على الاسترخاء على الدوام. وينبغي عليك أن تتلذذ بهذا الجمال في مساحة تلعب دور ملجأ النفس".

"وما هذا؟".

"إنه أساساَ مكان سيتحول إلى منتداك السري للتطور الذهني والروحاني. وقد يكون هذا المكان هو غرفة خالية بمنزلك، أو ركن هادئ بشقة صغيرة. والقصد هو حجز بقعة لأنشطتك التجديدية، مكان ينتظرك ويناديك بسكونه وهدوئه".

"يروق لي هذا كثيراَ. أعتقد أن وجود مثل هذا المكان الهادئ الذي ينتظرني حين عودتي من العمل سيحدث أعظم الأثر. يمكنني أن أتخلص من الضغوط التي تثقل كاهلي طوال اليوم لبعض الوقت. وربما جعلتني هذه الفترة شخصاً محبباً لمن حولي".

"وهذا يستحضر في ذهني نقطة أخرى شديدة الأهمية. فطقس الاختلاء يؤتي

ثماره على أفضل ما يكون عندما تمارسه في نفس الوقت يومياً".

"لماذا؟".

"لأنه يترسخ في روتينك كطقس. فممارستك له في نفس الوقت يومياً، ستصبح جرعة من الصمت عادة راسخة لديك لن تغفلها قط. والعادات الحياتية الإيجابية لا مناص توجهك نحو مصيرك".

"هل هناك تعليمات أخرى؟".

قال جوليان ناصحاً بنبرة تعلو شغفاً: "نعم. إذا استطعت أن تتواصل مع الطبيعة يومياً، فافعل. فالتمشية السريعة في الغابات، أو حتى تمضية بضع دقائق في زراعة حديقة الطماطم بالساحة الخلفية للمنزل ستعيد الصلة بينك وبين معين الهدوء والسكينة الذي ربما كان كامناً بداخلك في الوقت الراهن. إن وجودك في محيط طبيعي أيضاً يسمح لك بأن تكيف نفسك مع الحكمة اللامتناهية لذاتك العليا. وهذه المعرفة الذاتية ستنتقل بك إلى أبعاد مجهولة لقوتك الشخصية. إياك أن تنسى هذا".

"هل أفلح هذا الطقس معك يا جوليان؟".

"قطعاً. إنني أستيقظ مع شروق الشمس وأول ما أفعله هو أن أتوجه مباشرة إلى ملاذي السري. وهناك أستكشف قلب الزهرة لأطول مدة ممكنة. وفي بعض الأيام أمضي ساعات في التأمل الصامت، وفي أيام أخرى لا أتجاوز الدقائق العشرة. والنتيجة واحدة في كلتا الحالتين: شعور عميق بالتناغم الداخلي، وقدر هائل من الطاقة الجسدية. وهو ما يصل بنا إلى الطقس الثاني، ألا وهو طقس الجسدية".

"يبدو لي مثيراً للاهتمام. ما جوهر هذا الطقس؟".

"إنه يعنى بقوة الرعاية الجسدية".

"ماذا؟".

"إنه بسيط. فطقس الجسدية قائم على المبدأ القائل بأنه بالقدر الذي تعتني به بالجسد، فإنك تعتني بالعقل أيضاً. وبينما تعد جسدك، فإنك تعد عقلك

أيضاً. وبينما تدرب جسدك، فإنك تدرب عقلك كذلك. كرس بعض الوقت يومياً لكي تتعهد بالرعاية محراب جسدك عبر التمارين الرياضية القوية. احرص على تنشيط دورتك الدموية، وعضلات جسدك. هل تدري أن الأسبوع فيه ١٦٨ ساعة؟

"لا".

"هذا صحيح. ويجب استثمار ٥ ساعات من هذا العدد من الساعات في شكل أو آخر من الأنشطة الجسدية. لقد مارس حكماء السيفانا رياضة اليوجا القديمة لإيقاظ إمكاناتهم الجسدية، وعيش حياة قوية مفعمة بالنشاط. لقد كان مشهداً مدهشاً بالنسبة لي أن أرى هؤلاء الرجال الأقوياء المذهلين الذين تمكنوا من إحصان عمرهم بالوقوف على رءوسهم في وسط القرية!".

"هل مارست اليوجا يا جوليان؟ لقد بدأت جيني في ممارستها الصيف الماضي، وقالت إنها أضافت لعمرها خمس سنوات".

"ما من استراتيجية ستحول حياتك بشكل سحري يا جون، اسمح لي بأن أكون أول ما يقول لك هذا. فالتغير الدائم العميق يتأتى عبر التطبيق المستمر لعدد من الأساليب التي شاركتك إياها. ولكن اليوجا هي أسلوب شديد الفعالية لتحرير مخزونك من الحيوية. إنني أمارس تمارين اليوجا صباح كل يوم، وهي واحدة من أفضل الخدمات التي أسديها لنفسي. وهذه التمارين لا تجدد جسدي فقط وتعيد إليه الشباب، ولكنها تساعدني على تركيز عقلي أيضاً، والأدهى أنها أطلقت العنان لقدراتي الإبداعية. إنها تدريب رائع".

"هل اتبع الحكماء أي أسلوب آخر للعناية بأجسادهم؟".

"لقد ظن المعلم رامان وإخوته وأخواته أيضاً أن المشي النشط في الأماكن الطبيعية، سواء في أعالي الجبال، أو في الأدغال الخفيضة، له مفعول السحر فيما يتعلق بتخفيف التعب، وإعادة الجسد إلى حالته الطبيعية النابضة. عندما كان الجو أقسى من أن يمشي فيه المرء، كان الحكماء يمارسون تمارينهم بداخل أكواخهم الآمنة. وقد تفوتهم وجبة ما، ولكنهم لا يفوتون على أنفسهم قط

تمارينهم اليومية".

سألت ساخراً: "ما محتويات أكواخهم؟ أجهزة NordıcTrack؟".

"ليس بالضبط. فأحياناً ما كانوا يمارسون وضعيات تمارين اليوجا. وأحياناً أخرى أختلس النظر إليهم فأراهم يمارسون مجموعة أو مجموعتين من تمارين الضغط التي يبلغ عدد الواحدة منها ١٠٠ عدة. إنني أعتقد حقاً أنهم لم يعبئوا كثيراً لما يفعلونه طالما أنهم يحركون أجسادهم، ويتنفسون هواءً نقياً من محيطهم الآسر".

"وما دخل استنشاق الهواء النقي في أي شيء؟".

"سأجيب عن سؤالك هذا بإحدى المقولات المفضلة للمعلم رامان: 'التنفس السليم هو العيش السليم'".

سألت مندهشاً: "هل التنفس على هذه الدرجة من الأهمية؟".

"في فترة مبكرة من وجودي بالسيفانا، علمني الحكماء أن أسرع وسيلة لمضاعفة أو حتى زيادة مستوى طاقتي ثلاثة أضعاف تكمن في تعلمي فن التنفس الفعال".

"ولكن، ألسنا جميعاً نعرف كيف نتنفس، حتى الطفل الرضيع؟"

"ليس بالضبط يا جون. فبينما يعرف أغلبنا كيف يتنفسون بما يساعدهم على البقاء على قيد الحياة، إلا أننا قط لم نتعلم كيف نتنفس بما يكفل لنا النمو والازدهار. وأغلبنا يتنفس بسطحية مفرطة، وهو ما يجعلنا لا نستخلص القدر الكافي من الأكسجين اللازم لعمل الجسد بأقصى قدرة له".

"يبدو الأمر كما لو أن التنفس بالطريقة السليمة يتطلب علماً واسعاً".

"هذا صحيح. ولقد تعامل الحكماء مع التنفس من هذا المنطلق. فكانت فلسفتهم بسيطة: استنشق قدراً أكبر من الأكسجين من خلال التنفس الفعال، فتتحرر مخزونات طاقتك بجانب حالتك الطبيعية النابضة بالحياة".

"حسناً، أين أبدأ؟".

"المسألة شديدة السهولة حقاً. فكر في التنفس بشكل أكثر عمقاً وفعالية لمرتين

أو لثلاث مرات يومياً ولمدة دقيقة أو دقيقتين في كل مرة".

"وكيف لي أن أعرف ما إذا كنت أتنفس بفعالية أم لا؟".

"حسناً، يجب أن تتحرك بطنك إلى الخارج بعض الشيء. وهذا دليل على أنك تتنفس من بطنك، وهو أمر مستحسن. ومن الخدع التي علمني إياها المعلم رامان هي أن أجعل يدي في شكل كوب وأضعهما على بطني. فإذا تحركتا عند الاستنشاق، فهذا يعني أن أسلوب تنفسي سليم".

"شيء مثير للاهتمام جدا".

أضاف جوليان بقوله: "إن راق لك هذا الطقس، فهذا يعني أن الطقس الثالث للعيش النابض بالحياة سيروق لك أيضاً".

"ما هو؟".

"طقس التغذية الحية. في الفترة التي عملت فيها محامياً، عشت على حمية منتظمة من اللحوم، والمقليات، وغيرها من أنواع الطعام غير الصحي. ولم أدر حينئذ أن هذا الطعام كان أحد الأسباب الأساسية لتذمري".

"حقاً؟".

"نعم. فالنظام الغذائي الرديء له أسوأ الأثر على حياتك، إذ يستنفد طاقتك الذهنية والجسدية، ويؤثر على مزاجك، ويعوق جلاء عقلك وصفاءه. لقد أعرب المعلم رامان عن أهمية الطعام في هذه المنظومة كالتالي. "في الوقت الذي تغذي فيه جسدي، فإنك تغذي عقلك أيضاً".

"أعتقد إذن أنك غيرت حميتك الغذائية".

"بشكل جذري. ولقد كان لهذا التغير أثر مذهل على شعوري ومظهري. لقد كنت أظن دائماً أنني منهك القوى بسبب الضغوط وحالات التوتر التي كنت أعاني منها بسبب العمل، وبسبب الكبر الذي كان يدنو مني. وفي السيفانا، تعلمت أن جزءاً كبيراً من كسلي كان يرجع إلى الوقود منخفض الأوكتان الذي كنت أضخه في جسدي".

"ما الطعام الذي يتناوله حكماء السيفانا للحفاظ على شبابهم ونضارتهم؟".

أجابني جوليان بسرعة: "أطعمة حية".

"ماذا؟".

"الإجابة هي الأطعمة الحية. وهي الأطعمة التي لم تمت بعد".

فسألته وقد نفد صبري: "بالله عليك يا جوليان. ما الأطعمة الحية؟".

"الأطعمة الحية في الأساس هي تلك التي تنمو عبر التفاعل الطبيعي بين الشمس، والهواء، والتربة، والماء. إن ما أعنيه هنا هو حمية الخضراوات. احشد أطباقك بالخضراوات، والفواكه، والحبوب وربما طال عمرك للأبد".

"هل هذا ممكن؟".

"لقد تجاوز أغلب الحكماء حاجز المائة عام ولا يبدو عليهم أي أمارات للكبر على الإطلاق. ولقد قرأت بحثاً في الأسبوع الماضي حول مجموعة من الأشخاص يعيشون في جزيرة أوكيناوا في بحر الصين الشرقي. فالباحثون يتهافتون على هذه الجزيرة لأنهم أعجبوا لحقيقة أنها مأهولة بأكبر تجمع للمعمرين الذين تجاوزا المائة عام في العالم".

"وماذا عرفوا عنهم؟".

"أن حمية الخضراوات هي أحد الأسرار وراء طول أعمارهم".

"ولكن هل هذا النوع من الحميات صحي؟ فلا أعتقد أنه قد يمنحني قدراً كبيراً من القوة. تذكر أنني لازلت محامياً منشغلاً يا جوليان".

"هذه هي الحمية التي قصدتها الطبيعة. فهي حية، وحيوية، وصحية إلى حد بعيد. ولقد عاش الحكماء على هذه الحمية لآلاف السنين. وهم يطلقون عليها اسم Sattvic، أو الحمية النقية. أما بالنسبة لقلقك بشأن مسألة القوة والعافية، فاعلم أن أقوى الحيوانات في العالم أجمع بداية من الغوريلا وحتى الأفيال هم من الكائنات العشبية. هل تعلم أن الغوريلا أقوى من الإنسان ثلاثين مرة؟".

"شكراً لهذه المعلومة".

"اسمع، الحكماء ليسوا أناساً متطرفين. فكل الحكمة التي يتمتعون بها

ورثوها عن المبدأ السرمدي الذي مفاده أنه 'يجب على المرء أن يعيش حياة معتدلة وألا يفرط في شيء قط'. ولذا، إن كنت تحب اللحوم، يمكنك أن تواصل تناولها. اعلم فقط أنك تتناول طعاماً ميتاً. وإن استطعت، فخفض من كمية اللحوم الحمراء التي تتناولها. فمن الصعب حقاً هضمها، وطالما أن جهاز الهضم الخاص بك أحد مكامن العمليات الأكثر استنفاداً للطاقة بالجسم، فإن مخزونات الطاقة القيمة تستنفد بلا داعي بفعل هذه الأطعمة. هل تفهم مقصدي؟ قارن فقط شعورك بعد تناولك شريحة من اللحم بمستويات طاقتك بعد تناولك سلطة. إذا لم ترد أن تصبح نباتياً متشدداً، فعلى الأقل اجعل من السلطة طبقاً معتاداً على مائدتك، واستبدل الحلوى بالفاكهة. فهذا وحده كفيل بأن يكون له عظيم الأثر على جودة حياتك الجسدية".

أجبت جوليان قائلاً: "لا يبدو هذا أمراً شاقاً".

"لا أفتأ أسمع الكثير عن قوة الحمية النباتية في معظمها. فقد أطلعتني جيني في الأسبوع الماضي على دراسة أجريت في فنلندا حيث وجد أن ٣٨٪ من النباتيين الذين شاركوا في الدراسة صرحوا بشعورهم بقدر أقل من الإرهاق، وقدر أكبر من اليقظة والانتباه بعد مرور سبعة أشهر على اتباعهم أسلوب الحياة الجديد هذا. ينبغي أن أتناول السلطة مع كل وجبة. عندما أنظر إليك يا جوليان، أفكر أكثر في جعل السلطة هي وجبتي بأكملها".

"جرب الأمر لمدة شهر واحد واحكم بناء على النتائج بنفسك. ستشعر بتغير مدهش".

"حسناً. فإذا كانت ذات فائدة للحكماء، فلابد أنها ستنفعني أنا أيضاً. أعدك بأنني سأحاول. فالأمر لا يبدو شاقاً، كما أنني سئمت على كل حال إشعال نيران الشواء كل ليلة".

"إذا كنت قد أقنعتك بطقس التغذية الحية، أعتقد أنك ستحب الطقس الرابع".

"لازال تلميذك يمد إليك قدحه الفارغ لتملأه له".

"يعرف الطقس الرابع بطقس المعرفة الوفيرة. ويرتكز حول المفهوم الكلي للتعلم مدى الحياة وتوسعة قاعدة معارفك لصالحك وكذا لصالح كل من حولك".

"أتعني فكرة 'المعرفة هي مكمن القوة' القديمة؟".

"إنها تنطوي على ما هو أبعد من هذا المفهوم يا جون. فالمعرفة هي قوة كامنة فحسب. ولكي تتجلى هذه القوة، يتحتم تطبيقها. إن أغلب الناس يعرفون ما يجب عليهم عمله في أي موقف، أو في حياتهم من وجهة النظر هذه. ولكن المشكلة تكمن في أنهم لا يتخذون إجراءات يومية متسقة لتطبيق المعرفة وتحقيق أحلامهم. إن جوهر طقس المعرفة الوافرة يكمن في أن يتحول المرء إلى تلميذ للحياة. والأهم من هذا، يتطلب الأمر منك أن تستخدم ما تعلمته في الفصل الدراسي لوجودك".

"ما الذي فعله المعلم رامان وغيره من الحكماء لتطبيق هذا الطقس؟".

"لقد كان لديهم العديد من الطقوس الثانوية التي يحرصون على تأديتها يومياً كإضافة لطقس المعرفة الوافرة. وإحدى أهم الاستراتيجيات أيضاً تعد من أسهلها لدرجة أنك تستطيع البدء في العمل بها اليوم".

"لن تستغرق وقتاً طويلاً، أليس كذلك؟".

ابتسم جوليان قائلاً: "إن هذه الأساليب، والأدوات، والنصائح التي أشاطرك إياها ستجعلك أكثر فعالية وإنتاجاً مما كنت عليه من قبل. فلا تكون مقتراً، ولا مبذراً.

"تفكر في هؤلاء الذين يزعمون أنهم ليس لديهم الوقت لدعم أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم لأنهم منشغلون كل الانشغال بالعمل عليها. ولكن، عندما تتعطل هذه الأجهزة ويضيع عمل أشهر طويلة، يعضون على أصابعهم من الندم لأنهم لم يستثمروا بضع دقائق يومياً للحفاظ عليها. هل فهمت قصدي؟".

"هل تعني أن أحدد أولوياتي؟".

"بالضبط. حاول ألا تعيش حياتك مكبلاً بأصفاد جدولك الزمني. وبدلاً من ذلك، ركز على الأشياء التي يمليها عليك ضميرك وقلبك. فعندما تستثمر في

نفسك، وتشرع في تكريس نفسك لتنمية عقلك، وجسدك، وشخصيتك بحيث تصل بها إلى أعلى المستويات، سترى أنك تكاد تشعر كما لو كان بداخلك ملاح شخصي يملي عليك الأشياء التي يتحتم عليك القيام بها بما يكفل لك تحقيق أفضل النتائج وأعظمها فائدة. وستكف عن القلق بشأن ساعتك وتبدأ في عيش حياتك"

سألت جوليان: "استوعبت مقصدك. ما الطقس الثانوي البسيط الذي كنت على وشك أن تعلمني إياه؟".

"احرص على القراءة بصفة منتظمة. فالقراءة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً سيكون لها مفعول السحر عليك. ولكن يجب أن أحذرك من أن تقرأ أي شيء، إذ يجب أن تتحرى الانتقاء الشديد حيال ما تزرعه في حديقة عقلك الغناء. فيجب على المواد التي تطالعها أن تتسم بالثراء الشديد. ولتقرأ الأشياء التي من شأنها تحسين شخصيتك وطبيعة حياتك".

"ما قراءات الحكماء؟".

"لقد أمضوا فترات طويلة من وقتهم في قراءة التعالم القديمة لأسلافهم مراراً وتكراراً. ولقد نهلوا من آدابهم الفلسفية. ولازلت أذكر هؤلاء الرجال بديعي المظهر وهم جلوس على كراسي من البامبو الصغيرة يطالعون كتبهم المجلدة بشكل غريب وابتسامات التنوير البسيطة وهي تسطع على وجوههم. لقد تعلمت في السيفانا حقاً قوة الكتاب والمبدأ القائل بأن الكتاب هو أوفى صديق للإنسان".

"هل هذا يعني أنني يجب أن أبدأ في مطالعة كل كتاب قيم يقع تحت يدي؟".

أجاب جوليان: "نعم ولا. لا يمكنني أن أنصحك بألا تقرأ أكبر عدد ممكن من الكتب، ولكن تذكر أن بعض الكتب يراد تذوقها، والبعض الآخر يراد تدبرها، والبعض الثالث يراد التهامها، وهو ما يستحضر في ذهني فكرة أخرى".

"هل أنت جائع؟".

أجاب جوليان ضاحكاً: "لا يا جون. أود أن أقول لك ببساطة إنه لكي تستفيد من الكتاب أفضل استفادة ممكنة، يجب أن تدرسه، لا أن تقرأه فحسب. افحصه كما لو كنت تفحص تلك العقود التي يجلبها إليك كبار عملائك طلباً لاستشارتك القانونية. تدبر الكتاب حقاً، واعمل به، وتوحد به. إن هؤلاء الحكماء يطالعون العديد من كتب الحكمة التي تحتشد بها مكتبتهم الضخمة لعشر أو خمس عشرة مرة. إنهم يعاملون الكتاب كما الكتاب المقدس، والوثائق الجليلة سماوية الأصل".

"يا للروعة. هل القراءة مهمة إلى هذه الدرجة؟".

"ستحدث نصف ساعة من القراءة يومياً اختلافاً عظيماً في حياتك، ذلك أنك ستشهد على الفور ذخائر المعرفة الضخمة المتاحة لديك. وكل حل لكل مشكلة صادفتك في حياتك ستجدها في هذه الكتب. إن أردت أن تصبح محامياً، أو أباً، أو صديقاً، أو حبيباً أفضل، فستجد أن هناك كتباً ستوجهك توجيهاً إلى هذه الأهداف. وكل الأخطاء التي ستقع فيها في حياتك، وقع فيها من قبل من سبقك إلى الحياة. هل تعتقد حقاً أن التحديات التي تواجهها هي تحديات متفردة وخاصة بك؟".

"لم يسبق لي أن فكرت في هذا يا جوليان. ولكنني أفهم مقصدك، وأعلم أنك على صواب".

شدد جوليان على هذه الفكرة قائلاً: "إن كل المشاكل التي واجهها وسيواجهها أي شخص على مدار حياته سبق أن واجهت غيره. والأهم من هذا، فإن الإجابات والحلول كلها مسجلة على صفحات الكتب. اقرأ الكتب السليمة، وتعلم كيف تعامل أسلافك مع ما أنت بصدد مواجهته الآن. واحرص على تطبيق الاستراتيجيات التي أوصلتهم للنجاح وستدهش لكم التحسن الذي سيتجلى على حياتك".

سألت جوليان مدركاً وبسرعة أن النقطة التي كان يتناولها ممتازة: "وما

بالضبط 'الكتب السليمة'؟"

"سأترك إجابة هذا السؤال لحكمك السديد يا صديقي. إنني أمضي القسم الأكبر من يومي شخصياً منذ أن عدت من الشرق في قراءة السير الذاتية للرجال والنساء الذين صرت معجباً بهم، وجزء كبير من أدب الحكمة".

قلت مبتسماً: "هل هناك أية عناوين توصي بها لمطالع شاب متحمس؟".

"بالتأكيد. ستستمتع بالسيرة الذاتية للأمريكي العظيم بنجامين فرانكلين. وأعتقد أنك ستجد أيضاً دافعاً قوياً للنمو في السيرة الذاتية للمهاتما غاندي المعنونة The story of My Experiments with Truth. كما أقترح عليك أيضاً أن تقرأ Siddhartha بقلم هيرمان هيس Hermann Hesse، والفلسفة شديدة العملية لماركوس أوريليوس، وبعض أعمال سينيكا. ويمكنك حتى أن تطلع على كتاب Think and Grow Rich بقلم نابليون هيل. فقد انتهيت من قراءته الأسبوع الماضي وأظنه متعمقاً".

صحت قائلاً: "!Think and Grow Rich. ولكنني ظننتك تركت كل هذا وراءك بعد أن أصبت بالأزمة القلبية. لقد سئمت بشدة كل "كتيبات الكسب السريع" التي يروج لها في كل مكان مندوبو المبيعات المحتالون الذين يتصيدون الضعفاء".

أجاب جوليان بكل الدفء والصبر الذي يتحلى به الجد الحكيم المحب: "الأمر بسيط يا صديقي! أتفق معك مائة بالمائة. أنا أيضاً أود أن أعيد أخلاقيات الشخصية إلى مجتمعنا. إن هذا الكتاب الصغير لا يتناول طريقة كسب الكثير من المال، لا أسلوب كسب الحياة. واسمح لي بأن أكون أول من يصرح لك بأن هناك فارقاً كبيراً بين صالح المرء وثرائه. فقد عشت هذه التجربة وأعرف كل المعرفة الألم الذي تنطوي عليه الحياة الموجهة لكسب المال. إن هذا الكتاب يتناول الثراء بأنواعه، بما في ذلك الثراء الروحاني، وكيفية استقطاب كل ما يحمل صفة الخير إلى حياتك. ستبلي بلاء حسناً إن أنت قرأته. ولكنني لن ألح عليك".

قلت لجوليان معتذراً: "آسف يا جوليان، لم أقصد أن أبدو محامياً شرساً. أعتقد أن أعصابي تفلت مني أحياناً. وهذا جانب آخر أنا في حاجة إلى تحسينه. إنني حقاً ممتن لكل ما تقاسمني إياه".

"لا بأس، لقد نسيت الأمر وصار ماضياً. إن النقطة التي أود توضيحها لك هي أن تقرأ وتواصل القراءة. هل تود أن تحيط علماً بشيء آخر مثير للاهتمام؟".

"ماذا؟".

"إن ما تطلع به من الكتاب ليس هو الذي يثريك، بل ما سيستخرجه منك الكتاب هو الذي سيغير من حياتك في نهاية المطاف. إن الكتب لا تلقنك أي شيء في واقع الأمر يا جون".

"أحقاً تقول؟".

"حقاً. فالكتب لا تفعل سوى أن تريك ما هو موجود بالفعل بداخلك. وهذا هو جوهر التنوير. لقد اكتشفت بعد كل رحلاتي واستكشافاتي أنني عدت أدراجي إلى حيث بدأت صبياً صغيراً. ولكنني الآن أعرف نفسي كل المعرفة، وكل ما يمثل شخصيتي، وكل ما أستطيع أن أكونه.

"إذن فطقس المعرفة الوافرة يستهدف القراءة واستكشاف ثروة المعلومات المتاحة أمامنا؟".

قال جوليان بنبرة فيها مسحة من غموض· "في جزء منه. بالنسبة للوقت الراهن، احرص على المطالعة لنصف ساعة يومياً. وستطول مدة مطالعتك بشكل طبيعي".

"حسناً، ما الطقس الخامس للعيش النابض بالحياة؟".

"إنه طقس التأمل الشخصي. لقد كان الحكماء يؤمنون إيماناً راسخاً بقوة التأمل الداخلي. فبتكريسك الوقت لكي تتعرف على ذاتك، يتحقق لك التواصل مع بعد من أبعاد وجودك لم تكن تعتقد أنك تتمتع به من الأساس".

"يبدو الأمر غامضا جداً".

"إن هذا الطقس هو في واقع الأمر مفهوم عملي. فبداخل كل منا مواهب كامنة. وعندما نكرس الوقت لمعرفة هذه المواهب، فإننا نشعل جذوتها. ولكن التأمل الصامت يوصلنا إلى ما هو أبعد من هذا. وهذه الممارسة ستجعلك أقوى، وأكثر انسجاماً مع ذاتك، وأعظم حكمة. وهي ذات نفع عظيم لعقلك"

"لازال المفهوم ملتبساً عليّ يا جوليان".

"حسناً. لقد كان ملتبساً عليّ أنا أيضاً عندما سمعت به لأول مرة. إن التأمل الشخصي إذا ما أرجعناه إلى شكله الأساسي ستجد أنه لا يتعدى كونه عادة التفكير".

"ولكن ألسنا جميعاً نفكر؟ أليست هذه صفة من صفات البشر؟".

"حسناً، إن السواد الأعظم منا يفكر. ولكن المشكلة تكمن في أن أغلب الناس يفكرون فقط بالقدر الذي يكفل لهم البقاء. وما أعنيه بهذا الطقس هو التفكير الذي يكفل للمرء النمو والتطور. فعندما تطلع على السيرة الذاتية لبن فرانكلين ستدرك ما أعنيه. في كل ليلة، وبعد يوم كامل من العمل المثمر، كان فرانكلين يعتزل في ركن هادئ بمنزله ويتأمل أحداث يومه. وكان يتمعن في كل أفعاله وما إذا كانت إيجابية ومثمرة أم سلبية وفي حاجة إلى تقويم. وبالوقوف على الأخطاء التي كان يقع فيها، أمكنه اتخاذ إجراءات فورية لكي يتحسن ويتقدم على درب التمكن من الذات. ولقد كان الحكماء ينهجون نفس النهج. ففي كل ليلة، كانوا يعتزلون في أكواخهم المغطاة ببتلات الزهور الحمراء، ويجلسون في حالة من التأمل العميق. وكان المعلم رامان يدون أحداث يومه".

سألت. "وما الأشياء التي كان يدونها؟"

"في البداية، كان يسرد كل أفعاله، بداية من أنشطة الرعاية الشخصية الصباحية، مروراً بتعاملاته مع الحكماء الآخرين، وحتى رحلاته التي كان يقوم بها في الأدغال بحثاً عن الحطب والطعام الطازج. ومما يثير الانتباه أنه كان يدون أيضاً الأفكار التي كانت تجول بخاطره في هذا اليوم بعينه".

"أليس من الصعب عليه أن يفعل؟ فأنا لا أكاد أذكر ما جال بخاطري من

أفكار منذ خمس دقائق، لا اثنتي عشرة ساعة".

"لا إن مارست هذا الطقس يومياً. ففي مقدور أي شخص أن يتوصل إلى النتائج التي توصلت أنا إليها. وأعني أي شخص. المشكلة الحقيقية هي أن عدداً كبيراً جداً من الناس يعاني من هذا المرض المروع المعروف بـ 'التعذر'".

قلت لجوليان وأنا على علم تام بما كان يقوله صديقي الحكيم: "أعتقد أنني ربما أصبت بهذا المرض في الماضي".

هتف جوليان بصوت مفعم بصدى قوة الإيمان: "كفاك أعذاراً وأنجز ما أنت فاعله".

"ماذا أفعل؟".

"كرس الوقت اللازم للتفكير. وعود نفسك بصفة منتظمة على الاستبطان الشخصي. فما أن يسرد المعلم رامان كل ما أتاه من أفعال، وكل ما جال بخاطره من أفكار في عمود واحد، يقوم بتقييمه في عمود آخر. وبينما يواجه نفسه بأنشطته وأفكاره كتابة، يسأل نفسه ما إذا كانت هذه الأنشطة والأفكار إيجابية بطبيعتها أم لا. فإن كانت كذلك، فإنه يواصل توجيه طاقته باتجاهها حيث من المقرر أن تعود عليه بعظيم النفع على المدى البعيد".

"وماذا إن كانت سلبية؟".

"كان يبتكر مساراً واضحاً للأحداث ليتخلص من هذه الأنشطة والأفكار السلبية".

"أعتقد أن المثال التوضيحي سيساعدني على استيعاب الأمر".

سألني جوليان: "هل يمكنني ضرب مثالاً شخصياً؟".

فقلت له: "بالتأكيد، فأنا أتوق لأتعرف على بعض أفكارك المتعمقة".

"أنا أعني أفكارك أنت في الواقع".

شرعنا في الضحك كطفلين في ساحة المدرسة.

"حسناً. لطالما فرضت إرادتك على الآخرين".

أمرني جوليان قائلاً: "حسناً. لنلقِ نظرة على بعض الأشياء التي قمت بها

اليوم. قم بتدوينها على هذه الورقة الموجودة على منضدة القهوة".

بدأت أدرك أن ثمة شيئاً مهماً على وشك أن يحدث. فقد كانت هذه هي المرة الأولى منذ سنوات طويلة التي أكرس فيها وقتاً للتفكير فقط في الأفعال التي كنت آتيها، والأفكار التي كانت تجول بخاطري. لقد كانت الفكرة غريبة برمتها، ومع ذلك كانت فكرة ألمعية. كيف يحدوني الأمل على كل حال بتطوير ذاتي وحياتي لو لم أكرس الوقت لمعرفة ما الذي من المفترض أن أطوره؟

سألت جوليان: "أين أبدأ؟".

"ابدأ بما فعلته صباح اليوم وتدرج خلال يومك. وتوقف على بعض أهم أحداث اليوم، فلازال لدينا الكثير لنتناوله بالحديث وأود العودة إلى قصة المعلم رامان في غضون دقائق معدودة".

"حسناً. لقد استيقظت في السادسة والنصف على صوت الديك الكهربي"

أجابني جوليان بحزم: "كن جاداً وتابع حديثك".

"حسناً. واستحممت، وحلقت ذقني، والتهمت كعكة على عجل وأسرعت للعمل".

"وماذا عن عائلتك؟".

"كانوا جميعاً نائمين. على كل حال، ما أن وصلت للمكتب، لاحظت أن الشخص الذي كان من المفترض أن أقابله السابعة والنصف كان ينتظرني منذ السابعة، وكان شديد الغضب!".

"ماذا كانت ردة فعلك؟".

"تعاملت معه بالمثل. كيف كان من المفترض أن أتصرف أمام غضبه، هل أدعه يتسلط عليّ؟".

"ممم، حسناً. ماذا حدث بعد ذلك؟".

"ساءت الأمور أكثر. تلقيت اتصالاً من المحكمة علمت من خلاله أن القاضي ويلدابست يطلب حضوري في غرفته، وما لم أصل في غضون عشر دقائق، 'فستقع كارثة'. أنت تذكر ويلدابست، أليس كذلك؟ فأنت الذي أطلقت

عليه اسم ويلدابست (الوحش المفترس) عندما اتهمك بازدراء المحكمة بعد أن ركنت سيارتك الفيراري في مكان انتظاره!". وأخذت أضحك إذ تذكرت هذه الواقعة.

أجاب جوليان وعيناه تكشفان عن آثار هذا اللمعان العابث الذي اشتهر به قديماً: "أكان لابد أن تذكرني بهذا؟".

"على كل حال، أسرعت إلى قاعة المحكمة وتشاجرت مرة أخرى مع أحد العاملين بها. وعندما عدت إلى المكتب، كان بانتظاري ٢٧ رسالة هاتفية كلها 'عاجلة'. هل يجب أن أستمر؟".

"نعم، رجاءً".

"حسناً. في طريقي إلى البيت، اتصلت جيني بي في السيارة وطلبت مني أن أعرج على بيت أمها لإحضار واحدة من هذه الفطائر المذهلة التي تعدها حماتي. ولكن المشكلة هي أنني عندما خرجت من هذا الطريق، وجدت نفسي في وسط اختناق مروري لم أشهد له مثيل منذ سنوات طويلة. وها أنا ذا في وسط اختناق مروري ساعة الذروة، ودرجة الحرارة ٩٥ فهرنهايت، وتثقل الضغوط كاهلي، ويحدوني شعور بأن مزيداً من الوقت ينسل من بين أصابعي".

"وكيف كانت ردة فعلك؟".

أجبت بصدق شديد: "لعنت المرور. وطفقت أصرخ بأعلى صوتي من داخل سيارتي. هل تود أن تعرف ما قلته؟".

أجاب جوليان بابتسامة خافتة: "لا أعتقد أن ما ستقوله سيثري حديقة عقلي الغناء".

"ولكنه من الممكن أن يلعب دور المخصب الجيد".

"لا، أشكرك. ربما ينبغي أن نكتفي بهذا القدر. تمهل للحظات وألق نظرة على يومك. عندما تراجع نفسك، ستجد أنه من الواضح أن ثمة القليل من الأمور التي كان من الممكن أن تقوم بها بشكل مختلف لو أتيحت لك الفرصة".

"نعم، هذا صحيح".

"مثل ماذا؟".

"ممم، حسناً، أولاً وفي عالم مثالي، كنت سأستيقظ من النوم مبكراً عن المعتاد. فلا أعتقد أن العجلة في كل يوم في صالحي. أنا أحلم بأن أنعم بقليل من السلام في الصباح، والاسترخاء طوال يومي. يبدو لي أسلوب قلب الزهرة الذي أطلعتني عليه سابقاً حلاً رائعاً. أضف إلى ذلك أنني أتمنى لو تلتئم العائلة كلها حول مائدة الإفطار ولو حتى لتناول الحبوب. فهذا كفيل بأن يشعرني بشيء من التوازن. ويبدو دائماً أنني لا أمضي الوقت الكافي مع جيني والأطفال".

قال جوليان بنبرة متصاعدة في حدتها: "ولكن عالمك مثالي، وحياتك كذلك. إن لديك القدرة على السيطرة على يومك. ولديك القدرة على استدعاء الأفكار السديدة إلى عقلك. كما أن لديك القوة التي تكفل لك تحقيق أحلامك!".

"إنني أدرك ذلك الآن. ولقد بدأت حقاً أشعر أن في مقدوري التغير".

قال جوليان: "عظيم. واصل التفكر في يومك".

"حسناً، ليتني لم أصرخ في وجه عميلي. وليتني لم أتشاجر مع عامل المحكمة، وليتني لم أصرخ أثناء تعطلي في الاختناق المروري".

"ولكن المرور لا يعبأ بذلك، أليس كذلك؟".

تنبهت إلى ذلك وقلت: "صحيح المرور لن يتغير"

"أعتقد أنك تدرك الآن قوة طقس التأمل الشخصي. فبالنظر إلى ما تفعله، والطريقة التي تمضي بها يومك، والأفكار التي تجول بخاطرك، فإنك تمنح نفسك مقياساً لقياس مدى تحسنك. فالطريقة المثلى للنهوض بالغد هي إدراكك الأخطاء التي وقعت فيها بالأمس".

أضفت قائلاً: "ووضع خطة واضحة تضمن عدم تكرار ما حدث مرة أخرى؟".

"بالضبط. فما من شيء يعيب الوقوع في الخطأ. فالأخطاء جزء من الحياة ضروري للنمو والتطور. وهي تشبه المقولة المأثورة التي نصها 'مصدر السعادة هو الحكم السديد، ومصدر الحكم السديد هو التجربة، ومصدر التجربة هو الحكم

السيئ[1]. ولكن هناك عيب خطير يشوب ارتكاب الأخطاء مراراً وتكراراً يوماً بعد يوم. فهذا دليل على قصور الوعي بالذات، وهي السمة التي تميز البشر من الحيوان".

"لم أسمع بهذا التمييز من قبل".

"هذا صحيح. فالإنسان هو الكائن الوحيد الذي له القدرة على الانسلاخ من ذاته وتحليل أفعالها واستبيان الصالح منها من الطالح. أما الكلب على سبيل المثال فلا يستطيع ذلك، وكذلك الطير، وحتى القرد يعجز عن ذلك. ولكنك تستطيع. وهذا هو جوهر طقس التأمل الشخصي. توصل إلى إيجابيات وسلبيات يومك وحياتك، وبعدها اشرع في إجراء الإصلاحات اللازمة".

أجبت متأملاً في حالي: "هناك الكثير الذي يجب أن أفكر فيه يا جوليان".

"ماذا عن التفكير في الطقس السادس للعيش النابض بالحياة: طقس الاستيقاظ المبكر".

"أوه. أعتقد أنني أعرف ما أنا بصدد مواجهته".

"من أفضل النصائح التي تلقيتها في واحة السيفانا النائية هي الاستيقاظ مع شروق الشمس وبدء يومي مبكراً. إن أغلب الناس ينامون لساعات أطول مما يحتاجون بكثير. فالشخص العادي يكفي أن ينام لست ساعات ويظل متمتعاً بكامل صحته ويقظته. إن النوم هو عادة لا أكثر ولا أقل، ومثله مثل غيره من العادات يسهل التعود عليه لتحقيق أفضل نتيجة مرجوة، ألا وهي تقليل عدد ساعات النوم".

قلت: "ولكن، عندما أستيقظ في الصباح الباكر، أشعر بالتعب الشديد".

"ستشعر بالتعب في الأيام القليلة الأولى. أعترف بهذا. وربما انتابك هذا الشعور لمدة أسبوع. أرجو أن تنظر إلى هذا على أنه قدر بسيط من الألم قصير الأجل لقدر كبير من المتعة طويلة الأجل. وستشعر دائماً بشيء من المشقة عند البدء في ترسيخ عادة جديدة. الأمر أشبه بارتداء زوج جديد من الأحذية،

يصعب عليك ارتداؤه في البداية، ولكنه سرعان ما يتكيف مع قدميك كما القفاز. وكما قلت لك من قبل، الألم هو عادةً البشير بالتطور الشخصي. لا تخشه، بل تقبله عن طيب خاطر"

"حسناً، تروق لي فكرة تدريب نفسي على الاستيقاظ مبكراً. أولاً، اسمح لي أن أسألك عن معنى كلمة 'مبكراً'؟".

"سؤال آخر رائع. ليس هناك وقت مثالي للاستيقاظ. اتبع النهج الأمثل بالنسبة لك، بالضبط كما الحال مع كل ما شاركتك إياه. وتذكر دائماً نصيحة المعلم رامان حيث قال: 'لا تتطرف في شيء، وتحر التوسط'".

"الاستيقاظ مع شروق الشمس يبدو تطرفاً بالنسبة لي".

"إنه ليس كذلك في واقع الأمر. فهناك بضعة أشياء أكثر طبيعية من الاستيقاظ بالتزامن مع مجد أول أشعة تضيء يوماً جديداً. فالحكماء يعتقدون أن أشعة الشمس هبة من السماء وبينما كنا حريصين كل الحرص على ألا نعرض أنفسنا لها بشكل مفرط، كانوا هم ينعمون بحمامات شمس بصفة منتظمة وعادة ما كنت أراهم يرقصون عبثاً تحت الشعاع الأول للصباح. وأعتقد بشدة أن هذا هو سر آخر من أسرار طول أعمارهم الاستثنائية".

سألت جوليان: "وهل تأخذ أنت حمامات شمس؟".

"قطعاً. فالشمس تحييني وتجدد خلاياي. وعندما يتملك مني التعب، تبقي الشمس مزاجي بهيجاً. وفي الثقافة القديمة للشرق، شاع الاعتقاد بأن الشمس صلة للروح. واتخذها القدماء إلهاً حيث كان لها دور أساسي في تنمية محاصيلهم وأرواحهم. سيطلق ضوء الشمس العنان لنشاطك، ويعيد لك حيويتك العاطفية والبدنية. والشمس طبيب رائع إن زرته باعتدال بالطبع. آسف لأنني خرجت على الموضوع الأساسي. مقصدي هو أن تستيقظ مبكراً يومياً".

"همم، كيف أرسخ هذه العادة في روتيني اليومي؟".

"إليك بعض النصائح البسيطة أولاً، لا تنسَ أن طبيعة النوم لا كمه هي المهم. فمن الأفضل أن تنعم بست ساعات من النوم العميق المتواصل على أن

تخلد لعشر ساعات من النوم المتقطع. ففكرة النوم كلها تكمن في تزويد بدنك بالراحة حيث تتمكن العمليات الطبيعية من إصلاح واستعادة البعد الجسدي إلى حالته الصحية الطبيعية، وهي الحالة التي تتقوض نظراً لضغوط وصراعات الحياة اليومية. جدير بالذكر أن العديد من عادات الحكماء تقوم على مبدأ أن المرء يجب أن يسعى جاهداً وراء الحصول على نوم هانئ بدلاً من نوم طويل. على سبيل المثال، لا يتناول المعلم رامان طعامه قط بعد الثامنة مساء. فهو يقول إن عملية هضم الطعام الذي يتناوله بعد هذه الساعة يؤثر بالسلب على جودة نومه. ومثال آخر على ذلك هو عادة الحكماء التأمل على أنغام القيثارة قبل أن يخلدوا للنوم مباشرة".

"وما الحكمة وراء هذا؟".

"دعني أسألك يا جون. ماذا تفعل قبل أن تخلد إلى النوم كل ليلة؟".

"أشاهد الأخبار بصحبة جيني، بالضبط كما يفعل أغلب من أعرفهم".

أجاب جوليان وقد لمعت عيناه هذا اللمعان العابث: "هذا ما ظننته".

"لا أفهم ما تعنيه. ما الذي يعيب مشاهدة الأخبار قبل الخلود إلى النوم؟".

"إن الدقائق العشر السابقة للنوم وتلك التالية لصحوك لها أثر عميق على عقلك الباطن. ولذا، يجب أن تبرمج عقلك على أجمل الأفكار وأكثرها سكينة وإلهاماً في هذه الدقائق".

"إنك تشبه العقل بالكمبيوتر هكذا".

"هذه طريقة مناسبة جداً للنظر إلى المسألة، فالمدخلات هي المخرجات. والأهم من هذا حقيقة أنك أنت المبرمج. فبتحديدك الأفكار المدخلة، تتحدد بالضبط الأفكار الخارجة. ولذا، قبل أن تخلد إلى النوم، لا تشاهد الأخبار، أو تتشاحن مع أي أحد، أو حتى تسترجع أحداث اليوم في مخيلتك. استرخِ. احتسِ قدحاً من شاي الأعشاب إن شئت. استمع إلى بعض الموسيقى الكلاسيكية الناعمة، وعد نفسك لنوم هانئ يجدد نشاطك وحيويتك".

"هذا أمر منطقي كلما كان النوم هانئاً، قلت حاجتي له".

"بالضبط. وتذكر قاعدة ٢١ القديمة: إذا قمت بأي عمل لمدة ٢١ يوماً متتالية، فسيترسخ بداخلك. ولذلك، احرص على اتباع عادة الاستيقاظ المبكر لثلاثة أسابيع على وجه التقريب قبل أن تستسلم بسبب المشقة التي ينطوي عليها الأمر. فبعد هذه المدة، ستصبح هذه العادة جزءاً من حياتك. وفي غضون فترة قصيرة ستتمكن من الاستيقاظ في الخامسة والنصف صباحاً بسهولة وأنت على استعداد لتذوق إشراقة يوم رائع".

"حسناً. لنفترض أنني أستيقظ يومياً في الخامسة والنصف. ماذا أفعل؟".

"إن أسئلتك تنم على أن تعمل عقلك يا صديقي. وأنا ممتن لذلك. ما أن تستيقظ، ستجد أشياء كثيرة في انتظارك لتقوم بها. المبدأ الأساسي الذي يجب أن تضعه نصب عينيك هو أهمية بدء يومك بداية مبشرة. وكما قلت لك، فإن الأفكار التي تجول بخاطرك والأفعال التي تأتيها في أول عشر دقائق بعد استيقاظك لها أثر عظيم على بقية يومك".

"حقاً؟".

"قطعاً. فلتتحرَ التفكير في أشياء إيجابية. أقم الصلاة شكراً لله على كل ما تملكه. وضع قائمة بالأشياء التي تمتن لها. واستمع إلى بعض الموسيقى الرائعة. وراقب مشهد الشروق، أو اذهب للتمشية في الأماكن الطبيعة إن كنت ترى في نفسك مقدرة على ذلك. لقد كان الحكماء يثيرون ضحك بعضهم البعض سواء أكان هناك ما يستدعي الضحك أم لا لمجرد أن ينعموا بالسعادة في الصباح الباكر".

"جوليان، إنني أبذل قصارى جهدي لكي أبقي كأسي فارغاً، وأعتقد أنك ستوافقني الرأي في أنني أبليت بلاءً حسناً حتى الآن على اعتبار أنني مبتدئ. ولكن هذه ظاهرة غريبة في ظاهرها حقاً، حتى بالنسبة لمجموعة من الرهبان يعيشون بأعالي الهيمالايا".

"ولكنها ليست كذلك. خمن عدد مرات ضحك الطفل البالغ من العمر

الرابعة في اليوم الواحد".

"من يدري؟".

"أنا أدري. ثلاثمائة مرة. والآن، خمس عدد مرات ضحك الراشد العادي في مجتمعنا في اليوم الواحد".

حاولت التخمين فقلت: "خمسين مرة؟".

أجاب جوليان مبتسماً ابتسامة رضا: "بل قل ١٥ مرة. هل فهمت قصدي؟ إن الضحك دواء للروح. فحتى إن كنت لا تشعر برغبة في الضحك، فانظر إلى نفسك في المرآة واضحك لبضع دقائق. وستكتشف أن شعوراً رائعاً قد غمرك رغماً عنك. قال ويليام جيمس: 'إننا لا نضحك لأننا سعداء، بل العكس هو الصحيح'. ولذا، ابدأ يومك بداية مرحة. اضحك، واعبث، واشكر الله على ما أنعم به عليك، وستجد أن كل يوم سيكون يوماً عظيم المردود".

"وكيف تبدأ يومك بشكل إيجابي؟".

"في الواقع، لقد ابتكرت روتيناً صباحياً رفيعاً ومعقداً يشتمل على كل شيء بداية من قلب الزهرة وحتى احتساء كأسين من عصير الفواكه الطازج. ولكن هناك أسلوب محدد أود أن أشاركك إياه".

"لابد أنه أسلوب مهم".

"إنه كذلك. فبعد أن تستيقظ بفترة قصيرة، توجه إلى ملاذك الهادئ. وتحر السكون والتركيز. واطرح على نفسك السؤال التالي: 'ماذا يجب أن أفعل اليوم إن كان هذا هو آخر أيامي؟'. والهدف من وراء هذا السؤال هو فهم المغزى الحقيقي من ورائه. اسرد في مخيلتك كل الأشياء التي ستقوم بها، والأشخاص الذين ستتصل بهم، واللحظات التي ستتلذذ بمذاقها. وتخيل نفسك وأنت تقوم بهذه الأشياء بنشاط شديد. وتخيل كيف ستعامل أفراد عائلتك وأصدقاءك، بل وتخيل حتى كيف ستعامل الغرباء عنك تماماً إذا كان اليوم هو يومك الأخير على هذا الكوكب. وكما قلت لك من قبل، عندما تعيش كل يوم من أيام حياتك كما لو كان الأخير، ستصطبغ حياتك بصبغة سحرية".

"ويذكرني هذا بالطقس السابع لطقوس العيش النابض بالحياة: طقس الموسيقى".

أجبته قائلاً: "أعتقد أنني سأعشق هذا الطقس".

"أنا على يقين من ذلك. فالحكماء يعشقون موسيقاهم. فقد منحتهم نفس الدفعة الروحانية التي منحتهم إياها الشمس. فالموسيقى جعلتهم يضحكون، ويرقصون، ويغنون. وسيكون هذا هو أثرها عليك أيضاً. كرس بعض الوقت لسماع الموسيقى يومياً، حتى ولو عن طريق الاستماع إلى موسيقى هادئة على كاسيت سيارتك في طريقك إلى العمل. وعندما تشعر بالاكتئاب أو الإرهاق، قم بتشغيل بعض الموسيقى. فهي أحد أفضل المحفزات التي أعرفها".

صرحت بصدق: "بخلافك أنت! فمجرد سماعي لك يغمرني بشعور رائع. لقد تغيرت حقاً يا جوليان، وتغيرك ليس ظاهرياً فحسب. فقد فارقتك السخرية اللاذعة القديمة. واختفت سلبيتك المعهودة، وأسلوبك العدائي القديم. إنك تبدو حقاً وقد عقدت اتفاقية سلام مع نفسك. لقد أثرت فيّ الليلة".

هتف جوليان وقبضته في الجو: "لازال هناك المزيد يا رجل. لنواصل المسيرة".

"لا أمانع على الإطلاق".

"حسناً. الطقس الثامن هو طقس الكلمة الملفوظة. فقد كان لدى الحكماء سلسلة من العبارات المتواترة التي يرددونها صباحاً، وظهراً، ومساءً. ولقد أخبروني بأن هذه العادة شديدة الفعالية في تعزيز تركيزهم، وقوتهم، وسعادتهم".

سألت جوليان: "ما العبارات المتواترة؟".

"إنها لا تزيد عن كونها مجموعة من الكلمات التي تتراص جنباً إلى جنب لخلق أثر إيجابي. وفي اللغة السنسكريتية تعني كلمة man 'العقل'، فيما تعني كلمة tra 'محرر'. ومن ثم فهي العبارة المبتكرة لتحرير العقل. وصدقني يا جون، إن هذه العبارات المتواترة تحقق الهدف المرجو منها بقوة هائلة".

"هل تستعين بهذه العبارات المتواترة في روتينك اليومي؟".

"بالتأكيد. فهي رفيقي المخلص أينما ذهبت. سواء كنت في الحافلة، أو في طريقي راجلاً إلى المكتبة، أو أرقب العالم من حولي في المتنزه، دائماً أشدد على كل ما هو رائع في عالمي من خلال العبارات المتواترة".

"هذا يعني أنها ملفوظة، أليس كذلك؟".

أقر جوليان بقوله: "ليس بالضرورة. فالتأكيدات الكتابية أيضاً شديدة الفعالية. ولكنني اكتشفت أن تكرار العبارة المتواترة بصوت عالٍ له أثر رائع على روحي. فعندما أود أن أشعر بالحافز، قد أعيد على مسامعي العبارة التالية 'إنني أشعر بالحافز، والانضباط، والنشاط' مائتي أو ثلاثمائة مرة. ولكي أحافظ على الشعور السامي بالثقة بالذات الذي نميته بداخلي، أكرر العبارة المتواترة الآتية 'أنا قوي، وقادر، وهادئ'. أضف إلى هذا أنني أوظف بعض العبارات المتواترة التي تحافظ على شبابي وحيويتي".

"كيف يمكن أن تحافظ العبارة المتواترة على شبابك؟".

"إن الكلمات تؤثر على العقل بشكل واضح. وسواء كانت ملفوظة أو مكتوبة، فإن لها آثارها القوية. وبينما أن ما تقوله للآخرين له أهميته الخاصة، إلا أن الأهم منه هو ما تقوله لنفسك".

"أتعني حديث النفس؟".

"بالضبط. فأنت محصلة ما تفكر فيه طوال اليوم، كما أنك أيضاً محصلة ما تحدث به نفسك طوال اليوم. فإذا حدثت نفسك بأنك مسن ومرهق، فستتجلى هذه العبارة على واقعك الظاهري. وإن حدثت نفسك بأنك ضعيف وتفتقر للحماس، فستصبح هذه هي طبيعة عالمك. أما إذا حدثت نفسك قائلاً: إنك تتمتع بصحة جيدة، ونشاط، وحيوية، فستشهد حياتك تحولاً جذرياً. كما ترى، فالكلمات التي تحدث بها نفسك تؤثر على تصورك الذاتي، ويحدد الأخير الأفعال التي تقوم بها. على سبيل المثال، إذا كان تصورك الذاتي يفيد بأنك شخص يفتقر إلى الثقة للقيام بأي شيء ذي قيمة، فستتمكن من إتيان أفعال تتسق وهذه الصفة فيك. على الجانب الآخر، إذا كان تصورك لذاتك يفيد

بأنك شخص يتمتع بالحيوية، ولا يهاب شيئاً، فستتسق أفعالك وهذا التصور. ومن ثم فإن تصورك لذاتك هو نبوءة ذاتية التحقق بشكل أو آخر".

"كيف هذا؟".

"إذا كنت تظن أنك عاجز عن القيام بشيء ما، كأن تعجز عن العثور على شريك الحياة المثالي، أو عيش حياة خالية من الضغوط، فستؤثر معتقداتك على تصورك الذاتي. وتصورك الذاتي بدوره سيحول دون إقدامك على العثور على شريك الحياة المثالي، أو خلق حياة مشمولة بالسكون والهدوء، بل والواقع أنه سيغتال كل الجهود التي ستبذلها في المستقبل في هذا الصدد".

"ما السر وراء هذا الأثر للتصور الذاتي؟".

"الأمر بسيط. فتصورك لذاتك هو حاكم بشكل أو بآخر. فهو لن يسمح لك بالتصرف بطريقة لا تتفق معه الجميل في الأمر هو أنك تستطيع تغيير تصورك لذاتك بنفس السهولة التي تستطيع بها تغيير أي شيء آخر في حياتك، ناهيك عن قدرتك أيضاً على النهوض به. إن العبارات المتواترة هي وسيلة رائعة لتحقيق هذا الهدف".

قلت استشعاراً مني للواجب: "وعندما أغير من عالمي الداخلي، أغير في نفس الوقت من عالمي الخارجي".

فأجاب جوليان مشيراً بأصابعه علامة على براعتي، تلك الإشارة التي طالما استخدمها في حياته السابقة كمحامٍ ساطع في سماء المحاماة.

"وهو ما يصل بنا إلى الطقس التاسع من طقوس العيش النابض بالحياة. وهو طقس الشخصية المنسجمة. وهذا الطقس يعد فرعاً منبثقاً عن مفهوم التصور الذاتي الذي ناقشناه من تونا. وهذا الطقس يلزمك ببساطة أن تتخذ إجراءات تصاعدية يومياً لبناء شخصيتك. فتعزيز شخصيتك يؤثر على تصورك لذاتك والأفعال التي تأتيها. وهذه الإجراءات التي تتخذها يومياً تتشكل تدريجياً لتصبح عادات جديدة، وهذا أمر مهم، فعاداتك هي التي تحدد مصيرك في النهاية. ولعل المعلم رامان عبر عن هذه الفكرة أفضل تعبير حين قال: 'عندما

تزرع فكرة، تجني عملاَ. وعندما تجني عملاً، فإنك تزرع عادة. وعندما تزرع عادة، تجني شخصية. وعندما تزرع شخصية، فإنك تجني مصيرك'".

"وما الإجراءات التي يجب أن أتخذها لبناء شخصيتي؟".

"كل ما يمكن أن يثري فضائلك. وقبل أن تسألني عما أعنيه بكلمة 'فضائل' دعني أشرح لك المفهوم. لقد آمن حكماء الهيمالايا كل الإيمان بأن الحياة المشمولة بالفضيلة هي حياة هادفة. ولذا، فقد احتكموا في كل ما أتوه من أفعال إلى سلسلة من المبادئ السرمدية".

"ولكنني أعتقد أنك ذكرت أنهم يحكمون حياتهم بحسب أهدافهم؟".

"نعم، هذا صحيح، ولكن هدفهم في الحياة يتضمن العيش بأسلوب ينسجم مع هذه المبادئ، وهي المبادئ التي احتلت مكانة عظيمة لدى أسلافهم لآلاف من السنوات".

سألت جوليان: "ما هذه المبادئ يا جوليان؟".

"إنها ببساطة: المثابرة، والتعاطف، والتواضع، والصبر، والأمانة، والشجاعة فعندما تنسجم كافة أفعالك مع هذه المبادئ، ستستشعر إحساساَ عميقاً بالانسجام والسلام الداخليين. والعيش بهذه الطريقة من المحتم أن يفضي بك إلى النجاح الروحاني. وهذا لأنك ستقوم بالصواب من الأفعال. وستتصرف بشكل يتسق مع قوانين الطبيعة وقوانين الكون. وعندئذ ستبدأ في الاستفادة من طاقات بعد آخر، ولتطلق عليه قوة أخرى إن شئت. وحينئذ أيضاً ستتحول حياتك من النمطية إلى عالم ما فوق العادة، وستبدأ في استشعار قدسية وجودك. وهذه هي الخطوة الأولى للتنوير الدائم مادامت الحياة".

سألت جوليان: "هل تلذذت بهذه التجربة؟".

فأجاب جوليان: "نعم، وأعتقد أنك ستفعل أيضاً. قم بالصواب من الأمور. وتصرف بشكل ينسجم مع شخصيتك الحقيقية، بشكل صادق. واسترشد بقلبك، وستتولى الطبيعة مجريات الأمور. إنك لست وحيداً قط".

"ماذا تعني؟".

"ربما سأشرح لك هذه الفكرة لاحقاً. أما الآن، فتذكر أنه يتحتم عليك أن تتخذ إجراءات بسيطة يومياً لبناء شخصيتك. وكما قال إيمرسون: 'إن الشخصية أسمى من العقل. والروح العظيمة سيكون لديها الرغبة القوية في العيش كما سيكون لديها الرغبة القوية في التفكير'. إن شخصيتك تبنى عندما تتصرف بطريقة تتوافق مع المبادئ الذي ذكرتها من توي. وإن فشلت في أن تفعل هذا، فستتملص منك دائماً السعادة الحقيقية".

"وماذا عن الطقس الأخير؟".

"إنه الطقس الأهم على الإطلاق، ألا وهو طقس البساطة. ويلزمك هذا الطقس بأن تعيش حياة بسيطة. وكما قال المعلم رامان: 'لا يجب أن يعيش المرء في زحام الأشياء التافهة. ركز فقط على أولوياتك، على تلك الأنشطة الهادفة فحسب، وستكتشف أن حياتك صارت خالية من الفوضى، ومفيدة، وهادئة بشكل استثنائي. هذا ما أضمنه لك'

"لقد كان على صواب، فمنذ أن بدأت في الفصل بين الغث والسمين، امتلأت حياتي انسجاماً. وأقلعت عن عيش الحياة سريعة الإيقاع التي تعودت عليها، بل أبطأت من إيقاعها، وكرست الوقت اللازم لتحسس أزهار الأقوال المأثورة".

"وماذا فعلت لكي تنمي مفهوم البساطة في حياتك؟".

"أحجمت عن ارتداء الملابس الفاخرة، وتخلصت من عادة الاطلاع على ست صحف يومياً، وامتنعت عن النزول على رغبات كل من حولي كل الوقت، وصرت نباتياً، وقللت من كميات الطعام التي أتناولها. في المقام الأول، وضعت حداً لحاجاتي. وكما ترى يا جون، فلو لم تحد من حاجاتك، فلن تشعر بالإشباع قط. وستظل مثلك مثل هذا المقامر بلاس فيجاس الذي لا يبرح لعبة الروليت سوى بعد 'دور آخر فقط' على أمل أن يصيب حظاً ويفوز. سترغب دائماً في المزيد. فكيف لك أن تنعم بالسعادة؟".

"ولكنك قلت من قبل إن السعادة تتأتى من الإنجاز، والآن فإنك تطلب مني

أن أقلص من حاجاتي وأرضى بالأقل. أليس في هذا تعارض؟".

"نقطة ممتازة يا جون. رائعة بحق. قد تبدو لك الفكرة متناقضة، ولكنها ليست كذلك. فالسعادة الأبدية مصدرها السعي الدءوب لتحقيق الأحلام. فالمرء يكون في أفضل حالاته عندما يمضي للأمام. ولكن السر لا يكمن في أن تجعل سعادتك مشروطة بالعثور على قِدر الذهب في نهاية قوس قزح. على سبيل المثال، فعلى الرغم من كوني مليونيراً لمرات عديدة، إلا أنني أقنعت نفسي بأن النجاح يعني أن أمتلك حساباً مصرفياً تبلغ قيمته ٣٠٠ مليون دولار. وكانت هذه وصفة سريعة للكارثة".

سألته ذاهلاً: "٣٠٠ مليون دولار؟".

"نعم، ٣٠٠ مليون دولار. ولذا، فمهما كنت أجني من مال، لم أقنع قط. وكنت دائماً تعيساً. ولم يكن هذا إلا طمعاً من جانبي. أعترف بهذا الآن. لقد كانت هذه الفكرة أشبه بقصة الملك ميداس. أنا متأكد من أنك تعرف هذه القصة، أليس كذلك؟".

"بالطبع. قصة هذا الرجل الذي كان يحب الذهب حباً جماً لدرجة أنه دعا الله أن يحول كل ما تمسه يده إلى ذهب. وعندما أجاب الله له طلبه، فرح وابتهج، حتى اكتشف أنه لا يستطيع أن يأكل وذلك لأن طعامه تحول إلى ذهب، إلى آخر القصة".

قال جوليان بنبرة هادئة تميل إلى الحزن: "صحيح. لقد كنت مدفوعاً وراء المال بنفس الطريقة لدرجة أنني لم أستطع أن أستمتع بكل ما كان لدي. لقد مررت بفترات لم يكن لدي ما أتناوله من طعام سوى الخبز والماء".

"هل أنت جاد فيما تقول؟ لقد كنت أعتقد دائماً أنك تتناول طعامك في أفخم المطاعم مع أصدقائك المشاهير".

"كان هذا في بداياتي. ولا يعرف بهذا الأمر كثير من الناس، ولكن عبء أسلوب حياتي الطائشة أصابني بقرحة دامية. ولم أكن أستطيع حتى أن أتناول النقانق دون أن أمرض. يا لها من حياة! كل هذا المال، وجل ما أستطيع أن

أتناوله هو الخبز والماء. لقد كانت حالتي يرثى لها حقاً". استعاد جوليان رباطة جأشه وتابع برزانة قائلاً: "ولكنني لست ممن يعيشون في الماضي. فقد كانت هذه الفترة أحد أفضل الدروس التي استفدت منها في حياتي. فالألم معلم رائع، كما قلت لك من قبل. ولكي أتجاوز الألم، كان يجب عليّ أن أعاني منه أولاً. وما كنت لأصل لما أنا عليه اليوم من دونه".

سألته قائلاً: "هل لديك أفكار فيما يتعلق بما يجب أن أفعله لتطبيق طقس البساطة في حياتي؟".

"هناك أشياء كثيرة جداً يمكنك أن تقوم بها والبسيط منها سيكون له عظيم الأثر".

"مثل ماذا؟".

"كف عن الرد على الهاتف كلما رن جرسه، وتوقف عن إضاعة الوقت في مطالعة البريد غير المرغوب فيه، وأحجم عن تناول الطعام خارج البيت ثلاث مرات في الأسبوع، وتخل عن عضوية نادي الجولف وامض وقتاً أطول مع أطفالك، وأنفق يوماً واحداً أسبوعياً دون ساعة يدك، وشاهد منظر شروق الشمس مرة بين الحين والآخر، وبع هاتفك المحمول، وتخلص من جهاز الاستدعاء الخاص بك، هل أتابع؟".

سألته فزعاً: "فهمت قصدك. ولكن هل تطلب مني أن أبيع هاتفي المحمول؟".

"إن واجبي كما قلت لك أن أشاركك الحكمة التي تعلمتها من خلال رحلتي. أنت لست في حاجة إلى تطبيق كافة الأساليب التي أمليها عليك لإنجاح حياتك. قم بتجربة وتوظيف الأساليب التي تشعر أنها تناسبك".

"أعرف. لا للتطرف، ونعم للتوسط".

"بالضبط".

"ولكنني يجب أن أعترف بأن كل أساليبك رائعة. ولكن هل ستحدث تغيراً جذرياً في حياتي حقاً في غضون ٣٠ يوماً فحسب؟".

أجاب جوليان بنظرته العابثة المعتادة: "بل حتى أقل من ٣٠ يوماً، وأكثر".

"ها نحن أولاء مرة ثانية. فسر لي هذا أيها الحكيم".

مازحني جوليان بقوله: "يكفي أن تدعوني 'جوليان' على الرغم من أن 'الحكيم' سيكون لها وقع مهيب لو كتبتها على رأس مراسلاتي. إنني أقول إن الأمر سيستغرقك أقل من ٣٠ يوماً لأن تغيرات الحياة عفوية".

"عفوية؟".

"نعم، فهي تحدث في غمضة عين، في اللحظة التي تقرر فيها من أعماق قلبك أن تعلي من مستوى حياتك. ففي هذه اللحظة، ستضحى إنساناً جديداً جاهزاً لطرق درب مصيره".

"ولِمَ أكثر من ٣٠ يوماً؟".

"إنني أعدك بأنك بعد أن تمارس هذه الأساليب والأدوات، ستشهد تطورات بارزة في غضون شهر واحد بدءاً من هذه اللحظة. ستتمتع بقدر أكبر من الطاقة، وقدر أقل من القلق، والمزيد من الإبداع، وقدر أقل من الضغوط في كل جانب من جوانب حياتك. وعلى ذكر هذا، فإن الأساليب التي ينتهجها الحكماء ليست من صنف العلاجات السريعة، فهي تقاليد سرمدية يراد لها التطبيق يومياً ولنهاية حياتك. وإن أقلعت عن تطبيقها، فسترى أنك سترتد على عقبيك إلى سابق عهدك".

بعد أن شرح جوليان لي الطقوس العشرة للعيش النابض بالحياة، توقف برهة. "أعرف أنك تريدني أن أكمل حديثي، ولذا سأواصل. إنني مؤمن كل الإيمان بما أشاركك إياه لدرجة أنني لا أمانع حملك على السهر طوال الليل. فربما أن هذا وقت مناسب للتعمق بعض الشيء".

قلت له متعجباً: "ماذا تعني بالضبط؟ أعتقد أن كل ما تلقيته منك اليوم مغرق في العمق".

"إن الأسرار التي شرحتها لك ستسمح لك ولكل من يخالطك بخلق الحياة

التي تصبون إليها. ولكن هناك الكثير وراء فلسفة حكماء السيفانا أكثر مما يبدو على السطح. إن ما علمتك إياه حتى هذه اللحظة يتسم بالعملية بقدر كبير. ولكنك يجب أن تحيط علماً بالتيار الروحاني الأساسي الذي يسري في صلب ما أتحدث بشأنه. لا تقلق بسبب هذه النقطة. استوعبها هكذا ببساطة وتدبرها لبعض الوقت، وسيمكنك هضمها لاحقاً".

"عندما يجهز الطالب، يظهر المعلم؟".

أجاب جوليان باسماً: "بالضبط. لقد كنت دائماً سريع البديهة في تعلمك".

فقلت بحماس غير واعٍ بأن الساعة صارت الثانية والنصف صباحاً: "حسناً، لنسمع الجانب الروحاني".

"بداخلك تكمن الشمس، والقمر، والسماء، وكل عجائب هذا الكون. والقوة الذكية التي خلقت هذه العجائب هي التي خلقتك. فكل ما هو حولك مصدره واحد. ونحن جميعاً مصدرنا واحد".

"لا أعتقد أنني أفهم ما تعنيه".

"إن كل مخلوق وكل شيء على هذه الأرض له روح. وهذه الأرواح جميعها تتدفق لتشكل روحاً واحدة ألا وهي روح الكون. فعندما تثري عقلك وروحك يا جون، فإنك بذا تثري روح الكون. وعندما تطور من نفسك، فإنك تطور حياة كل من حولك. وعندما تتحلى بالشجاعة للمضي قدماً بثقة باتجاه أحلامك، فإنك تبدأ بالاستعانة بقوة الكون. وكما قلت لك سابقاً، فالحياة تمنحك ما تطلبه منها. فهي دائماً ما تصغي إليك".

"هل هذا يعني أن التمكن من الذات وفلسفة الكايزن سيساعدان الآخرين بواسطة مساعدتي على مساعدة نفسي؟".

"شيء من هذا القبيل. فبينما تثري عقلك، وتتعهد جسدك بالرعاية، وتغذي روحك، ستدرك بالتدريج ما أعنيه بالضبط".

"جوليان، أعلم أن نيتك سليمة. ولكن التمكن من الذات هو هدف مثالي

بالنسبة لرب أسرة يزن ٢١٥ رطلاً أمضى حتى هذه اللحظة وقتاً أطول على تنمية قاعدة عملائه مما أمضى على تنمية ذاته. ماذا سيحدث إن فشلت؟".

"إن الفشل ليس هو عدم التحلي بالشجاعة للمحاولة على الإطلاق. فالشيء الوحيد الذي يقف حائلاً بين الناس وتحقيق أحلامهم هو الخوف من الفشل، ولكن الفشل مهم للنجاح في محاولة أخرى. فالفشل يختبرنا ويسمح لنا بالنمو. وهو يعطينا دروساً وإرشادات على طريق التنوير. يقول معلمو الشرق إن كل سهم يصيب الهدف هو نتيجة ١٠٠ محاولة فاشلة. فالفائدة الحاصلة من وراء الخسارة قانون أساسي من قوانين الطبيعة. لا تخشَ الفشل، فهو صديقك".

سألت جوليان ذاهلاً: "أتقبل الفشل بسرور؟".

"إن الله يحب الشجعان. وعندما يستقر رأيك للأبد على أن ترقى بحياتك إلى أعلى مستوى لها، سترشدك قوة روحك. لقد آمن المعلم رامان بأن مصير كل إنسان محدد له منذ ولادته. وهذا السبيل عادة ما يفضي إلى مكان ساحر يمتلئ بالكنوز البديعة. والأمر راجع لكل إنسان فيما يتعلق بتحليه بالشجاعة اللازمة لطرق هذا الدرب. هناك قصة قصها عليّ أريد أن أشاركك إياها. ذات مرة في الهند القديمة حدث أن كان هناك عملاق شرير كان يمتلك قلعة رائعة تطل على البحر. وبينما كان بعيداً عن قلعته لسنوات طويلة منشغلاً بالحروب، اعتاد أطفال القرية المجاورة على زيارة حديقته الجميلة واللهو فيها. وذات يوم، عاد العملاق وألقى بكل الأطفال خارج حديقته. صرخ فيهم وهو يغلق الباب الضخم المصنوع من البلوط باحتقار قائلاَ: 'إياكم أن تعودوا مرة ثانية!' وبعدها أقام حائطاً ضخماً من الرخام حول الحديقة يمنع الأطفال من الدخول.

"وجاء الشتاء ببرده القارص، وهو الأمر المستغرب على المناطق الشمالية لشبه القارة الهندية، وتمنى العملاق أن يعود الدفء سريعاً. وحل الربيع على القرية الواقعة أسفل قلعة العملاق، ولكن صقيع الشتاء أبى أن يغادر حديقته. وذات يوم، شم العملاق أخيراً رائحة الربيع العطرة وشعر بضوء الشمس ينسل عبر نافذته. فصاح لنفسه قائلاً: 'أخيراً عاد الربيع!' وأسرع بالخروج إلى

حديقته ولكن العملاق لم يكن معداً للمشهد الذي كان بانتظاره. فبشكل أو بآخر تمكن أطفال القرية من تسلق الحائط الرخامي وأخذوا يلعبون في الحديقة. ولقد كان وجودهم هو سبب تحول الحديقة من أرض قاحلة شتوية إلى مكان غناء مليء بالزهور، والنرجس، والسحلبيات. وكان الأطفال جميعاً يضحكون بمرح باستثناء واحد منهم. وقعت طرف عين العملاق على صبي صغير كان أصغر حجماً من باقي الأطفال، وكان يبكي لأنه لم تكن لديه القوة لتسلق الحائط ودخول الحديقة. فشعر العملاق بالأسى له، ولأول مرة في حياته ندم على الشرور التي أتاها. وحدث نفسه وهو يعدو نحو الصبي قائلاً. 'سأساعد هذا الطفل'. وعندما رأي الأطفال العملاق وهو يجري، هربوا خوفاً على حياتهم. ولكن الطفل الصغير الضئيل ثبت في مكانه محدثاً نفسه بقوله. 'سأذبح هذا العملاق. وسأدافع عن ملعبنا'.

"وبينما اقترب العملاق من الطفل، فتح له ذراعيه وقال له. 'جئتك صديقاً، وأود أن أساعدك على تخطي هذا الحائط والدخول إلى الحديقة. ستكون هذه حديقتك من الآن فصاعداً'. ابتهج الطفل الذي صار الآن بطلاً في أعين بقية الأطفال وأعطى العملاق القلادة التي كان يرتديها دائماً حول رقبته. وقال له. 'هذه هي تميمتي. أريدك أن تحتفظ بها'

"ومنذاك اليوم، صار الأطفال يلعبون في الحديقة مع العملاق. ولكن الطفل الضئيل الشجاع الذي أحبه العملاق أكثر من غيره لم يعد قط. وبمرور الوقت، أصاب الوهن العملاق وسقط صريع المرض. وظل الأطفال يلعبون في الحديقة، بيد أن العملاق لم يعد قادراً بعد على مرافقتهم. وفي هذه الأيام الهادئة، شغل الطفل الصغير تفكير العملاق أكثر من أي شيء آخر.

"وذات يوم، في منتصف يوم قارص من أيام الشتاء، ألقى العملاق نظرة عبر نافذته ورأى مشهداً مذهلاً: على الرغم من أن الجزء الأكبر من الحديقة كان مغطى بالثلج، إلا أن هناك غصناً بديعاً من الزهور يشع بأزهار ذات ألوان مثيرة في منتصفها. وبجانب هذه الأزهار وقف الطفل الضئيل الذي أحبه العملاق.

وكان الطفل يبتسم ابتسامة عذبة. ورقص العملاق مرحاً، وأسرع الخطى للخارج لكي يحتضن الطفل وقال له: 'أين كنت طوال هذه السنين يا صديقي؟ لقد افتقدتك من أعماق قلبي'.

"كان الطفل حكيماً في جوابه إذ قال: 'منذ سنوات عديدة رفعتني أعلى الحائط وأدخلتني حديقتك الساحرة. واليوم جئت لكي آخذك إلى حديقتي'. في وقت لاحق من هذا اليوم عندما أتى الأطفال لزيارة العملاق، وجدوه مستلقياً على الأرض وقد فارقته الحياة وكانت آلاف الأزهار تغطيه من أخمص قدمه حتى رأسه.

"تحل بالشجاعة دائماً يا جون مثل هذا الصبي. ثابر وسر خلف أحلامك. فهي ستؤدي بك إلى مصيرك. اتبع مصيرك، فهو سيفضي بك إلى عجائب الكون. واتبع دائماً عجائب الكون، ذلك أنها ستقودك إلى حديقة مميزة تمتلئ بالزهور".

وإذ نظرت لجوليان لكي أقول له إنني تأثرت كثيراً بالقصة، رأيت شيئاً أذهلني: فقد شرع هذا المحامي الصلب الذي أمضى الجزء الأكبر من حياته في الدفاع عن الأثرياء والمشاهير في البكاء.

ملخص خطة عمل الفصل ٩ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

ممارسة فلسفة الكايزن

الحكمة

- التمكن من الذات هو جوهر السيطرة على الحياة
- النجاح خارجيا لا يتأتى سوى بالنجاح داخليا
- التنوير يتأتى من خلال التنمية المستمرة لعقلك، وجسدك، وروحك

الأساليب

- أقدم على عمل الأشياء التي تخشاها
- الطقوس العشرة القديمة للعيش النابض بالحياة

اقتباس جدير بالاستشهاد

إن الله يفضل الشجعان وعندما تقرر أن تسمو بحياتك إلى أعلى الدرجات، سترشدك قوة روحك إلى مكان ساحر يمتلئ بكنوز رائعة.

الراهب الذي باع سيارته الفيراري

الفصل العاشر

قوة الانضباط

إنني متأكد من أنه في اليوم الذي أتحكم فيه بمصيري، لن يقف شيء حائل في سبيل تحقيق المهام المنوطة بي؛ ولن تكون آلام الحياة وعذاباتها أبشع من أن أتحملها. وطالما أن لدينا إيماناً بقضيتنا وإرادة لا تقهر للفوز، فإننا سننتصر لا محالة.

ونستون تشرشل

واصل جوليان الاستعانة بقصة المعلم رامان الروحية كحجر زاوية للحكمة التي كان يشاركني إياها. لقد علمت بشأن حديقة العقل التي هي مستودع القوة والإمكانات. ومن خلال رمز المنارة، أحطت علماً بالأهمية العظيمة للهدف المحدد في الحياة وفعالية تحديد الأهداف. ومن خلال مثال مصارع السومو الياباني الذي يبلغ تسع أقدام طولاً و ٩٠٠ رطل وزناً، تلقيت نصائح حول المفهوم السرمدي لفلسفة الكايزن والفوائد الوافرة التي سيجلبها التمكن من

الذات. ولكنني لم أكن أعرف أنني لم أتعلم الأفضل حتى الآن.

"ستذكر أن صديقنا مصارع السومو كان عارياً كما ولدته أمه".

قاطعت جوليان عابثاً: "فيما عدا هذا الكبل السلكي الوردي الذي يغطي أعضاءه الحساسة".

أجابني جوليان مستحسناً انتباهي: "صحيح. سيعمل الكبل السلكي الوردي على تذكيرك بقوة السيطرة على النفس والانضباط في بناء حياة أكثر ثراءً، وسعادة، وتنويراً. ما من شك في أن معلميّ في السيفانا كانوا أفضل الناس الذين صادفتهم في حياتي صحة، ورضاء، وهدوءاً، وعلاوة على ذلك، فقد كانوا الأكثر انضباطاً. لقد علمني هؤلاء الحكماء أن فضيلة ضبط النفس هي كالكبل السلكي. هل كرست وقتاً من قبل يا جون لدراسة الكبلات السلكية؟".

أقررت مبتسماً على عجل: "لم يكن هذا ضمن قائمة أولولياتي".

"حسناً، ألقِ نظرة على أحدها، وستكتشف أنه يتألف من العديد من الأسلاك الرفيعة الملفوفة على بعضها البعض. السلك الواحد منها هش وضعيف وحده، ولكن مجموعها أعظم بكثير من أجزاء الكبل المكونة له ويصبح الكبل أقوى من الحديد. وضبط النفس وقوة الإرادة يشبهان هذا الكبل. فلكي تبني إرادة من حديد، من الضروري أن تتخذ إجراءات بسيطة احتفاء بفضيلة الانضباط الشخصي. وهذه الإجراءات التي ستؤديها بشكل روتيني تتراكم على بعضها البعض لكي تشكل في النهاية قدراً هائلاً من القوة الداخلية. ولعل المقولة الأفريقية المأثورة تعبر عن هذه الفكرة على أفضل ما يكون: 'عندما تتحد شباك العنكبوت، فإنها تحكم وثاق الأسد'. وعندما تطلق سراح قوة إرادتك، تصبح سيد عالمك الداخلي. وعندما تمارس فن التحكم بالذات القديم، لن تشق عليك عقبة، ولن يصعب عليك تحدٍ، ولن تدفعك أية أزمة إلى الاضطراب سيمنحك ضبط النفس الاحتياطيات العقلية اللازمة للبقاء عندما تلقي بك الحياة في أحد شراكها.

أضاف جوليان فجأة: "يجب أن أنبهك أيضاً إلى حقيقة أن قصور قوة الإرادة يعد مرضاً عقلياً. فإن كنت تعاني من هذا الضعف، فليكن ضمن أولوياتك

أن تستأصلها بسرعة. إن القدر الوفير من قوة الإرادة والانضباط من السمات الأساسية التي يتحلى بها هؤلاء الذين يتمتعون بشخصية قوية وينعمون بحياة رائعة. فقوة الإرادة تسمح لك بتفعيل أقوالك في الوقت الذي حددته لنفسك. وهي التي تسمح لك بالاستيقاظ في الخامسة صباحاً لتنمية عقلك من خلال التأمل، أو لتغذية روحك بالتمشية في الغابة عندما يغريك السرير الدافئ في يوم من أيام الشتاء الباردة. وقوة الإرادة هي التي تسمح لك بالإمساك على لسانك عندما يهينك شخص أقل منك حصافة أو يفعل شيئاً لا يضيرك. وقوة الإرادة هي التي تدفع أحلامك إلى الأمام عندما تبدو فرص النجاح ضئيلة جداً. وقوة الإرادة هي التي تمنحك القوة الكامنة بداخلك للوفاء بعهودك للآخرين، بل والأهم أيضاً لنفسك".

"هل قوة الإرادة حقاً بهذه الأهمية؟".

"قطعاً يا صديقي. فهي الفضيلة الضرورية لكل إنسان خلق لنفسه حياة ثرية بالحماس، والقدرات، والسلام".

وضع جوليان يده في معطفه بعد ذلك وأخرج مدلاة فضية لامعة من ذلك النوع الموجود بأحد أقسام المتاحف التي تعرض الآثار المصرية القديمة.

مازحت جوليان بقولي: "لا يجب أن تعطيني إياها".

قال جوليان بنبرة تزداد رقة: "لقد أهداني حكماء السيفانا هذه الهدية في الليلة الأخيرة التي أمضيتها معهم. أقيم في هذه الليلة احتفال رائع لأعضاء أسرة عاشت الحياة على أفضل ما يكون. ولقد كانت هذه أعظم ليالي عمري وأكثرها حزناً، إذ لم أرد أن أغادر السعادة القصوى التي نعمت بها في السيفانا. فقد كانت ملاذي، واحة كل ما هو حسن في هذا العالم. ولقد صار الحكماء إخوتي وأخواتي الروحانيين. أشعر أنني تركت جزءاً من نفسي هناك بأعالي الهيمالايا في هذه الليلة".

"ما الكلمات المحفورة على المدلاة؟".

"سأقرؤها عليك. إياك أن تنساها يا جون. فقد ساعدتني هذه الكلمات حقاً عندما تأزمت الأمور. وأدعو الله أن تجلب لك الراحة والطمأنينة في أوقات

الشدة. هذه الكلمات هي كالتالي:

> *من صلب الانضباط، ستنحت لنفسك شخصية غنية بالشجاعة والسلام. ومن خلال فضيلة الإرادة، مقدر لك أن تسمو إلى أعلى مثل الحياة وتعيش في قصر فردوسي يحفل بكل ما هو حسن، وطيب، وحيوي. ومن دونهما، ستضل كما لو كنت ملاحاً دون بوصلة يغرق في نهاية الرحلة مع سفينته.*

اعترفت لجوليان: "لم يسبق لي أن فكرت في أهمية ضبط النفس من قبل على الرغم من أنني مررت بمواقف تمنيت فيها لو كنت أكثر انضباطاً. هل تزعم أنني أستطيع حقاً أن أبني الانضباط بداخلي كما يبني ابني الذي بلغ مرحلة المراهقة عضلاته بصالة الألعاب الرياضية؟".

"هذا القياس التمثيلي رائع. فإنك تكيف قوة إرادتك بالمثل كما يكيف ابنك جسده بصالة الألعاب الرياضية إن كل إنسان، مهما بلغ من ضعف أو كسل حالياً، يستطيع أن يضحى أكثر انضباطاً في غضون فترة قصيرة نسبياً. والمهاتما غاندي يعد مثالاً رائعاً. فعندما يفكر أغلب الناس في هذا القديس الحديث، فإنهم يذكرون رجلاً يستطيع أن يعيش لأسبوع دون طعام سعياً وراء قضيته، ويتحمل ألماً مبرحاً من أجل معتقداته. ولكن عندما تدرس حياة غاندي، سترى أنه لم يكن دائماً بارعاً في ضبط النفس".

"لا تقل لي إن غاندي كان مدمناً للشيكولاتة؟".

"ليس بالضبط يا جون. بينما كان محامياً شاباً في جنوب أفريقيا، كان مكرساً لنوبات من الحماس والانفعال وكانت الممارسات مثل الصوم والتأمل غريبة عليه بالضبط كما كان المئزر الذي صار في النهاية علامته الشخصية المميزة له في سنواته اللاحقة".

"هل تعني أنه في إمكاني من خلال المزيج السليم من التدريب والإعداد أن أتحلى بنفس قدر قوة الإرادة التي كان يتمتع بها المهاتما غاندي؟".

"الناس مختلفون. من بين أهم المبادئ التي علمني إياها المعلم رامان أن الأشخاص المستنيرين حقاً لا يسعون أبداً للتشبه بالآخرين، بل يبذلون قصارى جهدهم لكي يصبحوا أفضل مما كانت عليهم شخصياتهم الماضية. لا تسابق الآخرين، بل سابق نفسك".

"فعندما تتحلى بضبط النفس، ستتمتع بالعزيمة التي تمكنك من القيام بالأشياء التي طالما وددت القيام بها. وقد تكون هذه الأشياء بالنسبة لك التدريب من أجل الاشتراك في سباق ماراثوني، أو إجادة فن ركوب الأمواج، أو حتى ترك المحاماة من أجل امتهان الفن. مهما كان حلمك، سواء كان ثروة مادية أو ثروة روحية، لن أقيدك. سأقول لك فحسب إن كل هذه الأشياء ستكون في متناول يدك عندما توقظ قوة الإرادة الكامنة بداخلك".

أضاف جوليان: "إن إدخال ضبط النفس والانضباط على حياتك سيمنحك أيضا شعوراً رائعاً بالحرية. وهذا وحده من شأنه تغيير الأمور".

"ماذا تعني؟".

"إن السواد الأعظم من الناس يتمتعون بالحرية، إذ إن لهم مطلق الحرية في الذهاب إلى أي مكان والقيام بالأشياء التي يودون القيام بها. ولكن كثيراً من الناس أيضاً هم في الواقع أسرى لنزواتهم حيث صاروا متفاعلين بدلاً من أن يكونوا استباقيين. وأعني بذلك أنهم أشبه برغاوي البحر التي تصطدم بصخور الشاطئ فتتجه في أي اتجاه يوجهها إياها المد. فإذا كانوا يمضون وقتاً مع عائلاتهم واتصل أحد الزملاء من العمل ليخطرهم بأزمة، يسرعون الخطى إليه دون أن ينعموا النظر في أي الأنشطة أهم بالنسبة لصالحهم الكلي ولهدفهم في الحياة. ولذا، فبعد كل ما عشته في حياتي سواء هنا في الغرب أو في الشرق، يمكنني القول بأن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بالاستقلال بيد أنهم يفتقرون للحرية. إنهم يفتقرون إلى مكون أساسي لحياة هادفة مستنيرة: حرية رؤية الثلوج المتكونة وراء الأشجار، وحرية تفضيل السليم على ما يبدو ملحاً".

لم أستطع أن أمنع نفسي من الاتفاق مع جوليان. لا شك أنه ليس لدي من بواعث الشكوى الكثير. فقد كانت لدي عائلة رائعة، وبيت فخم، ومنصب

رفيع. ولكنني لا أستطيع أن أزعم أنني حققت الحرية المنشودة. فقد كان جهاز استدعائي طرفاً إضافياً بيدي اليمنى. وكنت دائماً أسرع الخطى من مكان لآخر. ولم يبدُ أن لدي الوقت قط للتواصل مع جيني بعمق، ناهيك عن أن الوقت الذي من المفترض أن أكرسه لنفسي في المستقبل المرتقب يبدو لي مستحيلاً استحالة فوزي بماراثون بوسطن. وكلما تدبرت الأمر، زاد يقيني بأنني ربما لم أذق قط رحيق الحرية الحقيقية التي لا تحدها قيود عندما كنت أصغر سناً. والأرجح أنني كنت عبداً لنزواتي الدنيا لا أكثر. فقد كنت أنزل على رغبات الآخرين.

"وهل سيكفل لي بناء قوة إرادة مزيداً من الحرية؟".

"إن الحرية مثل البيت: يبنى لبنة لبنة. وأول لبنة يجب أن تضعها هي قوة الإرادة. فهذه السمة تلهمك عمل الصواب في أي موقف أياً كان. فهي تمنحك الطاقة لكي تتصرف بشجاعة، والقدرة على عيش الحياة التي تخيلتها لنفسك بدلاً من تقبل الحياة التي تعيشها".

لقد ذكر جوليان أيضاً العديد من الفوائد العملية التي من المقرر أن تتمخض عن تنمية الانضباط.

"صدق أو لا تصدق إن تطوير قوة إرادتك من شأنه محو عادة القلق لديك، والحفاظ على صحتك، ومنحك طاقة أكبر بكثير مما كنت تتمتع به من قبل. إن ضبط النفس يا جون لا يتعدى التحكم في العقل. فالإرادة هي أساس كل القوى العقلية. وعندما تتحكم في عقلك، فإنك تتحكم في حياتك. والسيطرة على العقل تبدأ بالقدرة على التحكم في كل فكرة تخطر على بالك. فعندما تنمي بداخلك القدرة على تجاوز كافة الأفكار الهزيلة والتركيز فقط على الأفكار الإيجابية الحسنة، ستأتي أفعالاً حسنة بالتبعية. وسرعان ما ستبدأ في استقطاب كل ما هو إيجابي وحسن لحياتك.

"إليك مثالاً توضيحياً. لنقل إن أحد أهدافك التطويرية هي أن تستيقظ يومياً في السادسة صباحاً، وتخرج للعدو حول المنتزه الكائن وراء منزلك. ولنتظاهر بأننا الآن في منتصف الشتاء، وأن المنبه أيقظك من نوم عميق هانئ. ستجد أن أول نزعة ستلح عليك هي أن تضغط على زر الإيقاف وتعود إلى نومك. وربما

وفيت بوعدك لنفسك بممارسة التمارين الرياضية في اليوم التالي ويستمر هذا النمط لأيام حتى يستقر رأيك على أنك أكبر من أن تغير عاداتك وأن هدف تحقيق اللياقة البدنية المنشود غير واقعي".

علقت بصدق: "إنك تعرفني كل المعرفة".

"والآن لنبحث سيناريو مختلفاً. لازلنا في منتصف الشتاء. ينطلق المنبه وتبدأ في التفكير في البقاء بالسرير. ولكن بدلاً من أن تظل عبداً لعاداتك، فإنك تتحداها بأفكار أكثر فعالية. فتبدأ في تخيل شكلك، وشعورك، وتصرفاتك عندما تصل إلى ذروة اللياقة البدنية. وتسمع الكثير من المجاملات التي يلقيها عليك زملاؤك بالعمل بينما تتهادى بينهم بقوامك الرشيق المتناسق. وتركز على كافة الأشياء التي يمكنك إنجازها في ظل الطاقة المتزايدة التي سيجلبها لك برنامج التمرين المستمر. وداعاً لليالي التي كنت تمضيها أمام التليفزيون لأنك مرهق بالقدر الذي يمنعك من القيام بأي شيء آخر بعد يومك الطويل بالمحكمة ستمتلئ حياتك بالحيوية، والحماس، والمغزى".

"ولكن لنفترض أنني اتبعت هذا الدرب ومع ذلك لا أزال أشعر برغبة ملحة في العودة إلى السرير لا للخروج للعدو؟".

"في بداية الأمر، وأعني في الأيام القليلة الأولى، سيشق عليك الأمر بعض الشيء، وستشعر برغبة ملحة في الارتداد إلى عاداتك القديمة. ولكن المعلم رامان آمن بشدة بمبدأ سرمدي وحيد تحديدا: الإيجابي دائماَ ما يتغلب على السلبي. ولذا، فإن واصلت شن الحرب على الأفكار الهزيلة التي ربما تسللت في صمت إلى عقلك على مدار السنين، فستكتشف هذه الأفكار أنها ليست مرغوبة، وتغادر من تتردد عليهم الذين يعلمون أن هذه الأفكار غير مرغوب فيها".

"هل تعني أن الأفكار مادية؟".

"نعم، وهي تسيطر عليك كل السيطرة. ومن السهل أن يتبادر إلى ذهنك أفكار إيجابية بالضبط كما من السهل أن تغزوه الأفكار السلبية".

"لم إذن ينتاب القلق الكثيرين ويدفعهم للتركيز على السلبيات في حياتهم؟".

"لأنهم لم يتعلموا فن ضبط النفس والتفكير المنضبط. إن أغلب من تبادلت معهم أطراف الحديث ليس لديهم أدنى فكرة عن أن لديهم القدرة على التحكم في كل فكرة تنتابهم في كل ثانية من حياتهم. فهم يعتقدون أن الأفكار تحدث وحسب، ولم يدركوا قط أنه لو لم يكرس المرء الوقت للبدء في التحكم بأفكاره، فستتحكم هي فيه. فعندما تشرع في التركيز على الأفكار الإيجابية فقط، وترفض التفكير في السلبيات من خلال قوة الإرادة، أعدك بأنها سرعان ما ستذبل وتضعف".

"حسناً، إن أردت أن أتحلى بالقوة الداخلية التي تعينني على الاستيقاظ مبكراً، وتناول مقادير أقل من الطعام، وأطالع المزيد من الكتب، وأحد من قلقي، وأتحلى بقدر أكبر من الصبر أو أكون أكثر حباً وعطفاً على الآخرين، فجل ما يجب أن أفعله هو أن أحفز إرادتي للقضاء على أفكاري؟".

"عندما تتحكم في أفكارك، فإنك تتحكم بذا في عقلك. وعندما تتحكم في عقلك، فإنك تتحكم بحياتك. وما أن تصل إلى مرحلة السيطرة الكاملة على حياتك، تصبح سيد قرارك ومصيرك".

لقد كنت في حاجة لأن أسمع هذا. فعلى مدار هذه الليلة العجيبة الملهمة في نفس الوقت تحولت من محام متشكك يدرس بدقة محامياً لامعاً تحول إلى معلم من معلمي اليوجا إلى مؤمن تفتحت عيناه لأول مرة منذ سنوات طويلة. ليت جيني تسمع كل ما سمعت، بل ليت أطفالي أيضاً يفعلون. فأنا على يقين من أن هذه الحكمة كانت لتؤثر فيهم كما أثرت فيّ. لقد خططت دائماً لأن أكون رب أسرة أفضل وأن أنعم بحياة أفضل، ولكنني دائماً ما كنت أجد أنني منشغل بشكل مفرط بإخماد حرائق الغابات الصغيرة التي بدت شديدة الإلحاح. وربما كان هذا عيباً فيّ، أو قصوراً في ضبط النفس، أو ربما عجزاً عن التمييز بين الغابة والأشجار. لقد كانت الحياة تمر عابرة بي بسرعة هائلة. ويبدو لي أنني كنت طالباً صغيراً بكلية الحقوق مفعماً بالطاقة والحماس. لقد كنت أحلم بأن أصبح قائداً سياسياً أو حتى قاضياً بالمحكمة العليا آنذاك. ولكن بمرور الوقت استسلمت للروتين. لقد كان جوليان حتى في أيام مجده كمحامٍ يقول

لي إن "الرضا بالوضع الراهن مميت". وكلما فكرت في المسألة، أدركت أنني فقدت اشتهائي للأشياء. ولا أعني اشتهاء بيت أكبر أو سيارة أسرع، بل هو اشتهاء لشيء أعمق بكثير: اشتهاء لحياة أعظم مغزى، بمقدار أكبر من الابتهاج والإشباع.

بدأت أسرح بخيالي وأحلم يقظاً بينما واصل جوليان حديثه. وإذ كنت غافلاً عما يقوله الآن، تخيلت نفسي وقد صرت في الخمسين من عمري ثم في الستين من عمري. هل سأظل رهين نفس هذه الوظيفة مع نفس الأشخاص مجابهاً لنفس الصراعات حينئذ؟ لقد كنت أخشى هذا. فقد كنت أود دائماً أن أساهم في هذا العالم بشكل أو بآخر، وأنا على يقين من أنني لم أكن أقدم أية مساهمات من أي نوع الآن. أعتقد أنني في هذه اللحظة التي كان جوليان يجلس فيها بجانبي على أرضية غرفة معيشتي في ليلة من ليالي يونيو الرطبة تغيرت. يطلق اليابانيون على هذه الظاهرة كلمة satori أي "اليقظة اللحظية"، ولقد كانت كذلك بالضبط. لقد قررت أن أحقق أحلامي، وأن أجعل لحياتي مغزى أعظم مما كان لها من قبل بكثير. وكانت هذه هي أول مرة أتذوق فيها حلاوة الحرية الحقيقية، الحرية التي تتأتى عندما يقرر المرء مرة واحدة وللأبد أن يتولى زمام حياته وكل عناصرها التي تؤلفها.

قال جوليان الذي لم يكن لديه أية فكرة عن التحول الداخلي الذي شعرت به من فوري: "سأعطيك وصفة لتنمية قوة إرادتك. فالحكمة التي تخلو من الأدوات اللازمة لتطبيقها هي أبعد ما تكون عن الحكمة".

واصل جوليان قائلاً: "في طريقك إلى العمل كل يوم، أريدك أن تكرر كلمات قليلة بسيطة".

سألت جوليان بقولي: "هل هذه إحدى العبارات المتواترة التي أخبرتني بها سابقاً؟".

"نعم، إنها كذلك. ويبلغ عمر هذه العبارة ما يربو على ٥٠٠٠ عام على الرغم من أن راهبي السيفانا هم الذين ألموا بها فقط. أخبرني المعلم رامان أنه بتكرار هذه العبارة سأتمكن من تنمية ضبط النفس وقوة إرادة لا تتزعزع في غضون فترة

قصيرة من الوقت. تذكر أن الكلمات لها سحر خاص وأثر عظيم. فهي تجسيد صوتي للقوة. وعندما تملأ عقلك بكلمات الأمل، ستضحى مفعماً بالأمل. وعندما يحتشد عقلك بكلمات طيبة، ستصبح طيباً حنوناً. وعندما تحشد عقلك بأفكار شجاعة جاسرة، تبيت جريئاً. فللكلمات سحر.

"حسناً، كلي آذان صاغية".

"هذه هي العبارة المتواترة التي أقترح عليك تكرارها ثلاثين مرة يومياً على الأقل: 'إنني أكثر مما أبدو عليه، وكل قوة وطاقة العالم تكمن بداخلي'. ستحدث هذه العبارة تغيرات عميقة في بنية حياتك. ولنتائج أسرع، امزج ما بين هذه العبارة وممارسة التخيل الإبداعي الذي ذكرته آنفاً. على سبيل المثال، توجه إلى مكان هادئ، واجلس مغلق العينين. ولا تسمح لعقلك بالشرود. وحافظ على سكون جسدك، إذ إن البرهان الأكيد على العقل الواهن هو الجسد الذي لا يستقر. والآن، ابدأ في تكرار العبارة المتواترة بصوت عالٍ، مراراً وتكراراً. وبينما تكررها، تخيل نفسك شخصاً منضبطاً ثابتاً، مسيطراً سيطرة تامة على عقلك وجسدك وروحك. تخيل نفسك تتصرف كما يتصرف غاندي أو الأم تيريزا في المواقف الصعبة. ما من شك أن نتائج مبهرة ستتحقق".

سألت جوليان مذهولاً بسبب البساطة البادية على هذه الوصفة: "أهذا كل شيء؟ أأستطيع أن أستغل كل مخزون قوة الإرادة بداخلي من خلال هذا التمرين البسيط؟".

"لقد ظل معلمو الشرق الروحانيون يعلمون هذا الأسلوب على مدار قرون طويلة. ولازال شائعاً لسبب واحد: لأنه فعال ومجدٍ. العبرة بالنتائج دائماً. هناك مجموعة من التمارين الأخرى أستطيع أن أعلمك إياها لتحرير طاقات إرادتك وتنمية انضباطك الداخلي إن شئت. ولكن دعني أنبهك إلى أن هذه التمارين قد تبدو غريبة لأول وهلة".

"جوليان، إنني منبهر بشدة بما تلقيته منك. فقد حققت معي نجاحاً باهراً، فلا تتوقف الآن".

"حسناً، أول شيء هو أن تشرع في القيام بالأشياء التي لا تحب القيام بها.

قد يبدو لك الأمر في سهولة ترتيب سريرك صباحاً أو المشي بدلاً من قيادة السيارة في الطريق إلى العمل. فعندما تعود نفسك على تدريب إرادتك، لن تصبح عبداً لنزواتك الأدنى".

"مارسها أو افقدها؟".

"بالضبط. لكي تبني قوة الإرادة والصلابة الداخلية يتحتم عليك أولاً أن تمارسها. كلما مارستها وتعهدت بذرة ضبط النفس بالرعاية، نضجت بسرعة أكبر ومنحتك النتائج المرجوة. ويعد التمرين الثاني من التمارين المفضلة لدى المعلم رامان. فقد اعتاد على أن يمضي يوماً كاملاً دون كلام إلا استجابة إلى سؤال مباشر يوجه له".

"كما لو كان قطع على نفسه عهداً بالصمت؟".

"بالضبط يا جون. فرهبان التبت الذين أشاعوا هذا التمرين آمنوا أن إمساك المرء عليه لسانه لفترة من الزمن من شأنه تحسين انضباطه".

"ولكن كيف هذا؟".

"إنك تكيف إرادتك عندما تلزم الصمت ليوم واحد بحيث تنزل على رغباتك. فكلما راودتك الرغبة في الكلام، فإنك تكبتها وتلتزم الصمت. فليس لإرادتك عقل منفصل. فهي في انتظار تعليماتك التي ستدفعها للفعل. وكلما زاد قدر السيطرة التي تمارسها عليها، زادت قوتها. إن المشكلة تكمن في أن السواد الأعظم من الناس لا يوظفون قوة إرادتهم".

سألت جوليان: "وما السبب؟".

"ربما لأن أغلبهم يظنون أنه ليس لديهم أية إرادة من الأساس. فهم يلقون باللائمة على كل ما حولهم إلا أنفسهم بسبب هذا الضعف الجلي. هؤلاء الذين يعانون من العصبية الشديدة سيزعمون أن آباءهم كانوا كذلك ولذا فلا حيلة لهم فيما هم عليه. وهؤلاء الذين ينتابهم القلق أكثر من اللازم سيلقون باللائمة على ضغوط عملهم. وهؤلاء الذين يفرطون في النوم سيدعون أن أجسادهم في حاجة إلى النوم عشر ساعات في اليوم. ومثل هؤلاء يفتقرون إلى المسئولية الذاتية التي تتأتى من خلال إدراك الإمكانات الفائقة التي تكمن بداخل كل منا في انتظار

ما يدفعها للحركة. عندما تدرك قوانين الطبيعة السرمدية، تلك القوانين التي تسيطر على حركة هذا الكون وكل الكائنات التي تعيش فيه، ستدرك أيضاً أنه من حقك الفطري أن تكون كل ما تستطيع أن تكونه. إن لديك القدرة على أن تتفوق على ما تفرضه عليك طبيعتك. وبالمثل فإن لديك القدرة على أن تحرر نفسك من أسر الماضي. ولكي يتحقق لك هذا، يجب أن تصبح سيد إرادتك".

"يبدو لي الأمر عسيراً".

"إنه مفهوم عملي جداً في واقع الأمر. تخيل ما يمكن أن تحققه إن أنت ضاعفت أو زدت من قوة إرادتك ثلاث مرات عما هي عليه الآن. يمكنك أن تشرع في أداء هذا النظام التدريبي الذي طالما حلمت بتأديته، ويمكنك أن تستثمر وقتك بشكل أكثر فعالية، ويمكنك أن تستأصل عادة القلق للأبد، أو يمكنك أن تصبح الزوج المثالي. إن توظيفك لإرادتك يسمح لك بإشعال جذوة طاقة الحياة التي يبدو أنك تزعم أنك فقدتها. وهذا جانب شديد الأهمية جدير بالتركيز"

"إن بيت القصيد هو أن أشرع في توظيف قوة إرادتي بشكل منتظم؟".

"نعم. خذ قراراً بالقيام بالأشياء التي ينبغي أن تقوم بها بدلاً من أن تركن إلى الدرب الأدنى مقاومة. ابدأ بمكافحة قوة جذب عاداتك القديمة ورغباتك الأدنى كما الصاروخ الذي يسمو بعيداً عن الجاذبية الأرضية ليدخل عالم السماء. ادفع نفسك. وترقب النتائج في غضون أسابيع قلائل".

"وهل ستفيدني العبارة المتواترة؟".

"نعم. فتكرارك العبارة المتواترة التي علمتك إياها بجانب تصور نفسك على الشكل الذي تتمناه سيمنحك قدراً هائلاً من الدعم بينما ترسي قواعد الحياة المنضبطة القائمة على مبادئ راسخة والتي ستصلك بأحلامك. إنك لست في حاجة إلى تغيير عالمك في ليلة وضحاها. ابدأ بداية بسيطة. فرحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة والإنسان يكبر تدريجياً. فحتى تدريب نفسك على الاستيقاظ ساعة واحدة مبكراً عن موعدك المعتاد، والتزامك بهذه العادة الرائعة سيعلي من ثقتك بنفسك بما يلهمك إدراك آفاق أبعد".

أقررت لجوليان بقولي: "لا أرى الرابط بين هذا وذاك".

"إن الانتصارات الصغيرة تفضي إلى انتصارات كبيرة. ولذا، يجب أن تبني على الإنجازات الصغيرة لتحقق الإنجازات العظيمة. وبالتزامك بقرار سهل سهولة الاستيقاظ في الصباح الباكر يومياً حتى النهاية، ستشعر بالسعادة والرضا التي يجلبهما الإنجاز. لقد رصدت لنفسك هدفاً وحققته. وهذا كفيل بأن يشعرك بالسعادة. والسر يكمن في أن تواصل إعلاء الهدف وزيادة المعايير على الدوام. فهذا من شأنه إطلاق سراح صفة الزخم السحرية التي ستحفزك على مواصلة استكشاف إمكاناتك اللانهائية. هل تهوى التزلج؟". جاء سؤال جوليان مفاجئاً.

أجبته قائلاً: "إنني أعشق التزلج. أنا وجيني نمارس هذه الرياضة متى سمحت لنا الظروف، وهو ما لا يتأتى سوى نادراً لشدة إحباطها".

"حسناً. تدبر فيما قد يبدو عليه الوضع عندما تنزلق من أعلى التل. تبدأ رحلتك في بدايتها بطيئة. ولكن في غضون دقيقة واحدة تجد نفسك مسرعاً أسفل التل بسرعة انتحارية. أليس كذلك؟".

"فلتعتبرني مهووساً بالتزلج. فأنا أعشق الاندفاع مسرعاً!".

"ما الذي يزيد من سرعتك بهذا الشكل؟".

سألت ساخراً: "قوامي اللائق بشكل ديناميكي هوائي؟".

ضحك جوليان قائلاً: "مزحة جميلة. قوة الدفع هي الإجابة السليمة التي أبحث عنها. وقوة الدفع هي أيضاً المكون السري لبناء ضبط النفس. كما قلت من قبل، يجب أن تبدأ على مهل، سواء كان هذا يعني الاستيقاظ مبكراً بوقت قصير عن المعتاد، أو الشروع في المشي حول البناية كل ليلة، أو حتى تعويد نفسك على إيقاف التليفزيون عندما تشعر بأنك حصلت على الجرعة الكافية من المشاهدة. فهذه الانتصارات الصغيرة هي التي تخلق قوة الدفع التي تحفزك لاتخاذ خطوات أكبر تجاه نفسك العليا. وسرعان ما ستكتشف أنك بصدد القيام بأشياء لم تكن تدرك أن لك طاقة بها بحيوية وحماس لم تكن تدرك أنك تتسم

بهما. إنها عملية ممتعة. إنها كذلك حقاً يا جون. وسيذكرك الكبل الوردي في قصة المعلم رامان السحرية دائماً بقوة إرادتك".

بعد أن انتهى جوليان من الكشف عن أفكاره حول مسألة الانضباط، لاحظ أول خيوط من أشعة الشمس تتسلل إلى غرفة المعيشة تدفع الظلمة بعيداً كما يزيح الطفل النائم غطاءه عنه. فحدثت نفسي قائلاً: "سيكون هذا يوماً رائعاً. أول يوم في حياتي المتبقية".

ملخص خطة عمل الفصل ١٠ - حكمة جوليان بإيجاز

الرمز	
الفضيلة	عش بانضباط
الحكمة	• يبنى الانضباط بأداء أفعال جسورة بسبطة بصفة منتظمة • كلما تعهدت فضيلة ضبط النفس الرضيعة بالرعاية، زادت نضجا • قوة الإرادة هي الفضيلة الأساسة لحياة مفعمة بالإنجاز
الأساليب	• العبارات المتواترة/التخيل الإبداعى • عهد الصمت
اقتباس جدير بالاستشهاد	*أعلن الحرب على الأفكار الدنيا التي تسللت إلى قصر عقلك، وستكتشف أنها ليست محل ترحيب وتغادرك كما الزائرون غير المرغوب فيهم* *الراهب الذي باع سيارته الفيراري*

الفصل الحادي عشر

أغلى بضاعة لديك

الوقت المنظم جيداً هو البرهان الأكيد على العقل المنظم جيداً.

سير إيزاك بتمان

سألني جوليان: "هل تدري ما الغريب بشأن الحياة؟".

"أخبرني أنت"

"عندما يتوصل الناس إلى مرادهم الحق في الحياة وكيفية تحقيقه، يكون الأوان قد فات. والمقولة المأثورة التي مفادها 'ألا ليت الشباب يعود يوماً، فأخبره بما فعل المشيب' صحيحة جداً".

"هل هذا هو مغزى رمز الساعة في قصة المعلم رامان؟"

ذكرني جوليان بالقصة قائلا: "نعم. فمصارع السومو الذي يبلغ تسع أقدام طولاً. و ٩٠٠ رطل وزناً الذي يرتدي الكبل الوردي حول أعضائه التناسلية تعثر في ساعة ميقاتية ذهبية لامعة تركها أحدهم بالحديقة الجميلة".

أجبته مبتسماً: "كيف لي أن أنسى".

في هذه المرحلة أدركت أن القصة الخيالية للمعلم رامان لم تتعد كونها سلسلة من المشاجب العالقة بالذاكرة المصممة بحيث تلقن جوليان عناصر فلسفة المعلم القديمة للعيش المستنير فيما تساعده في الوقت نفسه على تذكيره بها. ولقد شاركت جوليان كشفي هذا.

"آه، الحاسة السادسة للمحامي. إنك على صواب. لقد بدت أساليب معلمي غريبة لأول وهلة، ولقد جاهدت لفهم أهمية قصته بالضبط كما تساءلت أنت عما أعنيه عندما شرعت في مشاركتك إياه. ولكنني يجب أن أعترف لك يا جون بأن كل العناصر السبعة للقصة، بداية من الحديقة ومصارع السومو العاري وانتهاء بالأزهار الصفراء وطريق الماس، الذي سرعان ما سأنتقل إليه، تلعب دور المذكر القوي بالحكمة التي تلقيتها في السيفانا فالحديقة تبقيني شديد التركيز على الأفكار الملهمة، والمنارة تذكرني بأن غاية الحياة هي الحياة الهادفة، ويحملني مصارع السومو على التركيز على الكشف المستمر للذات وسبر أغوارها، فيما يصلني الكبل السلكي الوردي بعجائب قوة الإرادة. ولا يمر عليّ يوم دون أن أفكر في هذه القصة الخيالية وأتدبر المبادئ التي لقنني إياها المعلم رامان"

"وما الذي تمثله تلك الساعة الذهبية اللامعة بالضبط؟".

"إنها رمز أغلى بضاعة لدينا، الوقت"

"ماذا عن التفكير الإيجابي، ورصد الأهداف، والتمكن من الذات؟".

"كلها لا تعني شيئاً البتة دون الوقت. بعد مرور ستة أشهر تقريباً على مكوثي في ملاذي الرائع بالغابة في السيفانا التي هي موطني المؤقت، جاءتني إحدى الحكيمات إلى كوخي الوردي بينما كنت أدرس. وكانت تدعى ديفيا. ولقد كانت امرأة رائعة الجمال بشعرها الناعم الأسود الذي كان يصل إلى ما دون خصرها، وبصوتها العذب الرقيق أخبرتني أنها أصغر الحكماء في هذا المقر الجبلي السري وقالت أيضاً إنها أتتني بناء على تعليمات المعلم رامان الذي أخبرها أنني أفضل تلميذ تتلمذ على يده على الإطلاق".

"قالت لي ديفيا: 'ربما أن السبب هو كم الألم الذي عانيت منه في حياتك السابقة. ربما أنه هو الذي جعلك تتبنى حكمتنا بقلب منفتح. لقد طلب مني بصفتي الأصغر سناً في مجتمعنا هذا أن أمنحك هدية. إنها مقدمة منا جميعاً ونحن نقدمها إليك كرمز لاحترامنا لك، أنت الشخص الذي قطع مسافة طويلة لكي يتعلم فلسفتنا في الحياة. إنك لم تعمد إلى انتقادنا ولا السخرية من تقاليدنا قط. ولذا، فعلى الرغم من أنك قررت أن تتركنا في غضون أسابيع قليلة، إلا أننا نعدك فرداً منا. اعلم أنه ما من غريب قط حصل على ما سأمنحك إياه'".

سألت جوليان بنفاد صبر: "ماذا كانت الهدية؟".

"أخرجت ديفيا شيئاً من كيسها القطني الذي صنعته بمنزلها وقدمته لي. تحت غطاء معطر مصنوع من نوع من الورق وجدت شيئاً لم أعتقد قط أن أراه هناك ولو بعد مليون سنة. لقد كانت الهدية عبارة عن ساعة رملية مصغرة مصنوعة من الزجاج المنفوخ وقطعة صغيرة من خشب الصندل. وعندما تطلعت ديفيا للتعبير الذي ارتسم على وجهي عندما رأيت الساعة، سارعت بإخباري أن كلاً من الحكماء حصل على واحدة عندما كان صغيراً. 'على الرغم من أنه ليس لدينا أية ممتلكات، وأننا نحيا حياة مجردة بسيطة، إلا أننا نحترم الوقت ونراقب مروره. وهذه الساعات الرملية الصغيرة تلعب دور المذكر اليومي لنا بفنائنا وأهمية عيشنا حياة مثمرة بينما نسعى لتحقيق أهدافنا'".

"هؤلاء الرهبان بأعالي الهيمالايا يحرصون على استبيان الوقت؟".

"لقد استوعب كل منهم أهمية الوقت. ولقد طور كل منهم ما أطلق عليه 'الوعي بالوقت'. لقد تعلمت أن الوقت ينسل من بين أيدينا مثل ذرات الرمل ولا رجعة له قط. وهؤلاء الذين يستغلون وقتهم الاستغلال الأمثل منذ الصغر ينعمون بحياة ثرية، مثمرة، ومشبعة. أما هؤلاء الذين لم يتعرضوا لمبدأ أن 'التمكن من الوقت يوازي التمكن من الحياة' لن يدركوا قط إمكاناتهم البشرية الهائلة. إن الوقت هو الشيء الوحيد الذي يتساوى فيه الجميع. فسواء أكنا أغنياء أم فقراء، نعيش في تكساس أو في طوكيو، لدينا جميعاً نفس عدد الأيام المخصصة لنا التي

يبلغ مقدار الواحد منها ٢٤ ساعة في كل مكان. إن ما يميز هؤلاء الذين يبنون حياة استثنائية عن هؤلاء 'الخاسرين' الذين يضيعون حياتهم هباء هو الأسلوب الذي يوظفون به وقتهم".

"لقد سمعت والدي ذات مرة يقول: إن أكثر الناس انشغالاً هم أكثرهم امتلاكاً للوقت. ما الذي تستنتجه من هذا الكلام؟".

"أتفق معه. فالأشخاص المنشغلون المنتجون حقاً هم الأكثر فعالية فيما يتعلق بالوقت، فلابد أنهم كذلك لكي يبقوا على قيد الحياة. وبراعتك في إدارة الوقت لا تعني أنه يجب أن تصبح مدمناً للعمل، على العكس تماماً، فإجادة إدارة الوقت تتيح لك المزيد من الوقت لكي تقوم بالأشياء التي تحب أن تقوم بها، تلك الأشياء التي هي ذات مغزى بالنسبة لك. وإجادة التعامل مع الوقت تفضي إلى التمكن من الحياة. احرس الوقت بحياتك. وتذكر أنه مصدر غير متجدد.

قال جوليان: "دعني أضرب لك مثلاً. لنفترض أن اليوم هو الاثنين وأن جدول أعمالك يفيض بالمواعيد، والاجتماعات، والجلسات. وبدلاً من أن تستيقظ في السادسة والنصف صباحاً كما هي عادتك، وتحتسي قدحاً من القهوة على عجل، وتسرع إلى العمل، وتقضي بعدها يوماً مثقلاً بالضغوط لاهثاً للوفاء بجدولك، لنفترض أنك كرست ١٥ دقيقة في الليلة الماضية للتخطيط ليومك. أو لنتحرى قدراً أكبر من الفعالية، لنفترض أنك كرست ساعة كاملة من صباح الأحد الهادئ لتنظيم أسبوعك كله. فدونت في منظمي اليومي الأوقات التي من المفترض فيها أن تلتقي بعملائك، وتلك التي من المفترض أن تجري فيها أبحاثك القانونية، وتلك التي ستجيب فيها عن مكالماتك الهاتفية. والأهم من هذا كله أن تتأكد من تضمين أهدافك الشخصية، والاجتماعية، والروحانية للأسبوع في أجندة عملك. إن هذه الخطوة البسيطة هي سر حياة متوازنة. فبإرساء كل الجوانب الأكثر حيوية في حياتك في جدول أعمالك اليومي، تضمن لنفسك أن أسبوعك وحياتك يصطبغان بمغزى هادف وسلام".

"أظنك لا تقترح عليّ أن أستريح في منتصف يوم عملي للتمشية في المنتزه أو التأمل؟".

"بل هذا هو اقتراحي بالتأكيد. لمَ أنت ملتصق كل هذا الالتصاق بالعرف؟ لمَ يحدوك شعور بأنك يجب أن تقوم بالأشياء بنفس الطريقة التي يقوم بها الآخرون؟ تعامل مع الأمور بطريقتك الشخصية. لمَ لا تبدأ عملك مبكراً ساعة عن الآخرين بحيث تسنح لك الفرصة للتمشية في منتصف النهار في هذا المنتزه البديع المواجه لمكتبك؟ أو لمَ لا تعمل لساعات إضافية في بداية الأسبوع بما يكفل لك الخروج مبكراً الجمعة لاصطحاب أبنائك إلى حديقة الحيوانات؟ أو لمَ لا تشرع في العمل بالبيت ليومين في الأسبوع بما يكفل لك أن تتواصل أكثر مع أفراد عائلتك؟ إن كل ما أقصده هو أن تخطط لأسبوعك وتدير وقتك بشكل خلاق. ولتتحل بالانضباط الذي يساعدك على تركيز وقتك لخدمة أولوياتك. فأكثر الأشياء أهمية في حياتك يجب ألا تضحي بها في مقابل تلك الأشياء الأدنى أهمية. وتذكر أن الفشل في التخطيط، هو تخطيط للفشل. وبتدوينك لا لكل مواعيدك مع الآخرين فحسب بل كل المواعيد المهمة أيضاً التي تلتقي فيها بكتبك، أو أماكن استرخائك، أو خطابات حبك إلى زوجتك، ستضحى أكثر براعة في توظيف وقتك. وإياك أن تنسى أن الوقت الذي تمضيه في إثراء ساعات فراغك ليس ضائعاً قط. فهو يضفي عليك فعالية شديدة في أثناء ساعات عملك. توقف عن عيش حياتك في قمقم واعلم أن كل ما تقوم به من أفعال هو كل لا ينفصم عن بعضه البعض. فالطريقة التي تتصرف بها بالبيت تؤثر على الطريقة التي تتصرف بها في العمل. والطريقة التي تتعامل بها مع زملائك بالعمل تؤثر على الطريقة التي تتعامل بها مع عائلتك وأصدقائك".

"أتفق معك يا جوليان، ولكن ليس لدي الوقت حقاً للاستراحة في منتصف اليوم. فعادة ما أعمل أغلب الليالي. وجدول أعمالي يكاد ينفجر هذه الأيام".
بينما صرحت لجوليان بهذا، شعرت بألم في معدتي لمجرد أنني ذكرت جبل المهام الذي ينتظرني.

"إن الانشغال ليس عذراً. والسؤال الحقيقي الذي يطرح نفسه هو، ما الذي يشغلك إلى هذا الحد؟ من القواعد العظيمة التي تعلمتها من الحكيم العجوز هي أن ٨٠٪ من النتائج التي تحققها في حياتك تنبع فقط من ٢٠٪ من الأنشطة التي تشغل وقتك. أطلق المعلم رامان على هذه القاعدة "قاعدة العشرين القديمة".

"لا أعتقد أنني أفهم هذه النقطة".

"حسناً، لنعد إلى يوم الاثنين المزدحم بالعمل. من المحتمل أن تمضي الوقت من الصباح وحتى المساء في أداء كل المهام التي تخطر على البال بداية من الدردشة على الهاتف مع العملاء وكتابة مسودات المرافعات وحتى قراءة قصص ما قبل النوم لطفلك أو لعب الشطرنج مع زوجتك، اتفقنا؟".

"اتفقنا".

"ولكن من بين مئات الأنشطة التي تكرس لها وقتك، ستجد أن ٢٠٪ منها فقط هي التي ستتمخض عن ثمار حقيقية، ثمار دائمة. ٢٠٪ فقط مما تأتيه من أفعال هو الذي سيؤثر على طبيعة حياتك. هذه هي أنشطتك "ذات الأثر الأعلى". على سبيل المثال، هل ستعتقد بعد عشر سنوات من الآن حقاً أن كل الوقت الذي أمضيته في النميمة عند مبرد الماء أو الجلوس في إحدى غرف الغداء الغارقة في الدخان، أو مشاهدة التليفزيون له قيمة حقيقية؟".

"لا، ليس بالضبط".

"صحيح. ولذا، فأنا على يقين أيضاً من أنك ستوافقني الرأي في أن هناك عدداً من الأنشطة التي سيكون لها أعظم قيمة".

"هل تعني الوقت الذي أمضيه في تطوير معارفي القانونية، وإثراء علاقاتي مع عملائي، والوقت المستثمر في صقل صورتي كمحامٍ بارع؟".

"نعم. وكذلك الوقت الذي تمضيه في إثراء علاقاتك بجيني والأطفال. والوقت الذي تنفقه على التواصل مع الطبيعة والامتنان لكل ما حباك به الله. وأيضاً الوقت الذي تمضيه في إحياء ذهنك، وجسدك، وروحك. وما هذه سوى القليل من الأنشطة ذات الأثر العالي التي ستسمح لك بالتخطيط للحياة التي تستحقها.

وجه قوتك كلها إلى الأنشطة التي تهم.

إن الأشخاص المستنيرين مدفوعون بالأولويات. وهذا هو سر التمكن من الوقت".

"يا للروعة. هل علمك المعلم رامان كل هذا؟".

"لقد صرت تلميذاً للحياة يا جون. وما من شك في أن المعلم رامان كان معلماً رائعاً وملهماً، ولن أنسى له هذا قط. ولكن كل الدروس التي تعلمتها من تجاربي المختلفة تجمعت كما قطع البازل لتتجلى في شكل حياة أفضل".

أضاف جوليان بقوله: "أتمنى أن تتعلم من أخطائي السابقة. فبعض الناس يتعلمون من الأخطاء التي اقترفها غيرهم. وهؤلاء هم الحكماء. والبعض الآخر يشعرون بأن التعلم الحقيقي ينبع من التجربة الشخصية. وهؤلاء يتحملون ألماً وأسى لا داعي لهما طوال حياتهم".

لقد حضرت العديد من ندوات إدارة الوقت بصفتي محامياً. ومع ذلك، لم أسمع قط بفلسفة إجادة إدارة الوقت التي كان جوليان يشاركني إياها. فإدارة الوقت لم تكن بالممارسة التي يجب التقيد بها بالمكتب والتخلي عنها ساعة انتهاء العمل، فهي نظام شمولي من شأنه إدخال المزيد من التوازن والإشباع على حياتي إن عملت بها بشكل صحيح. لقد تعلمت أنه بالتخطيط لأيامي وتكريس الوقت للتأكد من أنني أتحرى التوازن في استخدامي لوقتي، لن تزداد إنتاجيتي فحسب، بل سأبيت أكثر سعادة.

قاطعت جوليان للتعبير عن موافقتي قائلاً: "إذن الحياة مثلها مثل شريحة ضخمة من اللحم، يجب أن تفصل ما بين اللحم والدهن لكي تصبح متحكماً كل التحكم في وقتك".

"رائع. لقد صرت على الدرب السليم. وعلى الرغم من أن جانبي النباتي يوحي لي بغير ذلك، إلا أنني أحب هذا القياس التمثيلي لأنه يصيب كبد الحقيقة. فعندما تمضي وقتك وطاقتك الذهنية الثمينة على تناول اللحم، لن يتبقى لك وقت لتناول الدهن. وهذه هي المرحلة التي تنتقل فيها حياتك من

عالم العادي إلى روعة الاستثنائي. وحينئذ تشرع حقاً في تحقيق الإنجازات، وتفتح لك أبواب معبد التنوير على مصراعيها.

"ويذكرني هذا بنقطة أخرى. لا تدع الآخرين يسرقوا وقتك. انتبه للصوص الوقت. هؤلاء هم الذين يتصلون بك دائماً على الهاتف بعد أن تضع أطفالك في أسرتهم وتستلقي في مقعدك المفضل لتقرأ روايتك المثيرة التي طالما سمعت عنها الكثير. هؤلاء هم الذين يحلو لهم العروج عليك بالمكتب في الوقت الذي عثرت لنفسك فيه على بضع دقائق في خضم يومك المحموم لالتقاط الأنفاس وجمع شتات أفكارك. هل يبدو لك الأمر مألوفاً؟".

أسررت لجوليان قائلاً: "لقد أصبت كبد الحقيقة يا جوليان كالعادة. أعتقد أنني كنت دائماً أتحرج من أن أطلب من أحدهم مغادرة مكتبي أو إغلاق الباب".

"يجب أن تكون متشدداً فيما يتعلق بالوقت. وتعلم الرفض. فعندما يكون لديك الشجاعة لرفض الأشياء البسيطة في الحياة ستجد لديك القوة على الموافقة على الأشياء الجسيمة. أغلق باب مكتبك عندما تكون في حاجة لبحث قضية كبيرة. وتذكر ما قلته لك. لا ترفع سماعة الهاتف كلما رن. فالهاتف لراحتك، لا لراحة الآخرين. مما يدعو للسخرية أن الناس سيحترمونك أكثر عندما يرونك شخصاً يكن احتراماً لوقته. وسيدركون أن وقتك ثمين وسيقدرونه".

"ماذا عن المماطلة؟ فكثيراً ما أرجئ الأشياء التي لا يروق لك القيام بها، وبدلاً من ذلك أجد نفسي أمحص في بريدي غير المرغوب فيه أو أقلب صفحات المجلات. لعلني أقتل الوقت لا أكثر؟".

"'قتل الوقت' هي استعارة مناسبة للمدلول. من طبيعة البشر أن يقوموا بالأمور التي تجلب لهم السعادة ويتجنبوا تلك التي تجلب لهم التعاسة. ولكن كما قلت من قبل، إن أكثر البشر إنتاجية في هذا العالم رسخوا في أنفسهم عادة القيام بالأمور التي لا يحب الأشخاص الأدنى إنتاجية القيام بها على الرغم من أنهم أيضاً قد يكرهون القيام بها".

تمهلت وفكرت بعمق في المبادئ الذي عرفتها من توي. ربما أن المماطلة ليست مشكلتي. وربما أن حياتي صارت شديدة التعقيد. شعر جوليان بقلقي.

"قال المعلم رامان إن هؤلاء الذين يتحكمون في وقتهم يعيشون حياة بسيطة. إن الإيقاع السريع المحموم ليس هو ما أراده الله لنا. وبينما آمن المعلم رامان بشدة بأن السعادة الأبدية من الممكن أن يصل إليها فقط الأشخاص الفعالون الذين يرصدون أهدافاً محددة لأنفسهم، إلا أن عيش حياة حافلة بالإنجازات والإسهامات لم يتأتَ من خلال التضحية براحة البال. وهذا هو ما عددته مذهلاً في الحكمة التي كنت أستمع إليها. فقد سمحت لي بأن أكون منتجاً وأشبع رغباتي الروحانية الشديدة".

بدأت أصارح جوليان أكثر من ذي قبل "لطالما كنت صادقاً ومباشراً معي، ولذا سأكون معك كذلك. إنني لا أود أن أترك عملي، ولا بيتي، ولا سيارتي لكي أصبح أكثر سعادة ورضا، كما أنني أحب ألعابي وكل ما هو مادي وحصلت عليه. فكل هذه الأشياء هي جوائزي عن السنوات التي عملتها على مدار السنين منذ أن قابلتك أول مرة. ولكنني أشعر بالخواء، أشعر به حقاً. لقد أخبرتك بأحلامي عندما كنت في كلية الحقوق. هناك الكثير الذي أستطيع أن أفعله بحياتي. لقد قاربت الأربعين ولم أزر الجراند كانيون ولا برج إيفل. ولم يسبق لي أن سرت في الصحراء أو قمت بالتجديف في زورق قنوي في بحيرة ساكنة ذات نهار صيفي بديع. لم يحدث قط أن خلعت جواربي وحذائي ومشيت حافياً في المنتزه مسترقاً السمع لضحكات الصغار ونباح الكلاب. ولا يسعني حتى أن أتذكر آخر مرة ذهبت فيها للتمشية وحدي لمسافة بعيدة بعد سقوط الثلوج لمجرد أن أستمتع بالأصوات الطبيعية وأنعم بالأحاسيس التي تنتاب المرء حينئذ".

اقترح جوليان متعاطفاً معي: "اعمل على تبسيط حياتك إذن. وقم بتطبيق طقس البساطة القديم على كل جانب من جوانب حياتك. وبذا، سيتاح لك المزيد من الوقت للتلذذ بهذه العجائب الرائعة. فمن أعظم المصائب التي من

الممكن أن ينزلها المرء بنفسه هي أن يؤجل عيش حياته. كثير من الناس يحلمون بحديقة ساحرة من الأزهار على الأفق بدلاً من التمتع بالحديقة التي تنمو وتزدهر في الباحة الخلفية للبيت. يا لها من مأساة".

"هل لديك أية اقتراحات؟".

"سأترك هذه الاقتراحات لخيالك. لقد شاركتك العديد من الأساليب التي تعلمتها على أيدي الحكماء. ومن المفترض أن يكون لها مفعول السحر على حياتك إن كان لديك الشجاعة للعمل بها. وهذا يذكرني بشيء آخر أقوم به لضمان الهدوء والبساطة في حياتي"

"وما هو؟".

"يطيب لي أن أنعم بقيلولة ما بعد الظهر. فقد اكتشفت أنها تبقيني نشطاً، ومنتعشاً، وتحافظ على شبابي. وأعتقد أنه يمكنك القول بأنني في حاجة إلى قيلولة الجمال" قالها جوليان ضاحكاً.

"لم يكن الجمال أبداً أحد جوانبك المميزة".

"لطالما تمتعت بحس الدعابة يا جون، وهو ما يعجبني فيك. تذكر دائماً الأثر السحري للضحك. فهو مثل الموسيقى، مخفف رائع لضغوط وتوترات الحياة. أعتقد أن المعلم رامان عبر عن هذه المسألة خير تعبير، إذ قال: 'إن الضحك يفرج عن القلب، ويطمئن الروح. ولا يجب أن يأخذ المرء الحياة على محمل الجد لدرجة تنسيه الضحك من نفسه'".

لقد كان لدى جوليان فكرة أخيرة يود أن يشاركني إياها فيما يتعلق بالوقت "لعل أن الأهم من كل هذا يا جون هو أن تكف عن التصرف كما لو كنت ستعيش ٥٠٠ عام. عندما أهدتني ديفيا هذه الساعة، أسدت لي نصيحة لن أنساها قط".

"وما هي؟".

"قالت إن أفضل وقت لغرس شجرة كان منذ ٤٠ عاماً. وثاني أفضل وقت لذلك هو اليوم. لا تضيع ولا دقيقة واحدة من يومك. وتعامل مع الحياة بعقلية

فراش الموت".

سألت جوليان مصدوماً بسبب الصورة الحية التي تجلت في تعبيره: "عذراً، ما عقلية فراش الموت هذه؟".

"إنها طريقة جديدة للنظر إلى الحياة، نموذج أكثر تمكيناً إن شئت، نموذج يذكرك بأن اليوم قد يكون الأخير في حياتك، ولذا، استمتع به إلى أقصى حد ممكن".

"يبدو لي كئيباً بعض الشيء إن أردت رأيـي. فهو يجعلني أفكر في الموت".

"إنها فلسفة حياتية في واقع الأمر. فعندما تتبنى عقلية فراش الموت، فإنك تعيش كل يوم كما لو كان آخر أيامك. تخيل أنك تستيقظ في كل يوم وتطرح على نفسك هذا السؤال البسيط: 'ماذا أفعل اليوم إن كان هذا هو آخر أيامي؟'. وبعدها فكر في الطريقة التي ستتعامل بها مع أفراد عائلتك، وزملائك في العمل، وحتى هؤلاء الذين لا تعرفهم. فكر في مدى اجتهادك وحماسك لعيش كل لحظة بكل ما فيها. إن فلسفة فراش الموت وحدها هي القادرة على تغيير حياتك. فمن شأنها إدخال النشاط على يومك، وصبغ كل ما تأتيه من أفعال بصبغة تلذذ وروحانية. وستشرع في التركيز على كافة الأشياء ذات الأهمية التي كنت ترجئها، وستكف عن تضييع الوقت على الأشياء التافهة التي زجت بك في مستنقع الأزمات والفوضى".

واصل جوليان حديثه قائلاً: "حث نفسك على أداء المزيد وتجربة المزيد. وسخر طاقتك للبدء في توسعة رقعة أحلامك. نعم، وسع رقعة أحلامك. ولا تقبل الحياة العادية في الوقت الذي تمتلك فيه إمكانات لا حد لها بداخل قلعة عقلك. وليكن لديك الجسارة لاستغلال عظمتك. فهذا هو حقك الفطري!".

"أفكار قوية"

"إليك المزيد هناك علاج بسيط لكسر حالة الإحباط التي تصيب الكتيرين"

قلت هامساً: "لازال كأسي فارغاً".

"تصرف كما لو كان الفشل مستحيلاً، وستنجح لا محالة. وامحُ من ذهنك كل فكرة تتعارض مع تحقيقك أهدافك، سواء كانت مادية أو روحانية. تحل بالشجاعة ولا تحد من خيالك. ولا تكونن قط سجيناً لماضيك. وكن مهندس مستقبلك. لن تكون كما كنت من قبل قط".

بينما بدأت المدينة تستيقظ، وبدأ الصباح يتجلى، بدا على صديقي الذي لا يبدو عليه سن أول أمارات التعب بعد ليلة أمضاها في مشاركة تلميذ متحمس معارفه. لقد كنت مذهولاً من قدرة احتمال جوليان، وطاقته التي لا تنضب، وحماسه الذي لا يفتر. فهو لا يتكلم من خواء، بل يتجلى فيه كل ما يحدث به.

قال جوليان بهدوء: "إننا على وشك أن ننتقل إلى نهاية قصة المعلم رامان السحرية، وسرعان ما سأتركك. فهناك الكثير لأفعله، والكثيرون لأقابلهم".

سألته وقد تمكن فضولي مني: "هل ستخطر شركاءك بأنك عدت إلى الوطن؟".

أجاب جوليان: "ربما لا. فأنا أختلف كثيراً عن جوليان مانتل الذي عرفوه. أنا لا أفكر نفس أفكاره، ولا أرتدي نفس ملابسه، ولا أقوم بنفس أفعاله. أنا إنسان مختلف تماماً. وهم لن يعرفوني".

قلت له موافقاً وضاحكاً في قرارة نفسي إذ تخيلت هذا الراهب الروحاني المزدان بمعطف السيفانا وهو يركب سيارته الفيراري التي كان يملكها في حياته الماضية

"ربما كان من الأحرى أن أقول إنني صرت كائناً جديداً".

اعترفت لجوليان بقولي: "لا أدري ما الفارق".

"هناك مقولة مأثورة في الهند مفادها: 'إننا لسنا بشرا نمر بتجربة روحانية، بل كائنات روحانية تمر بتجربة بشرية' لقد فهمت دوري في الكون الآن. فأنا أرى كنهي. فأنا لم أعد بداخل العالم. بل العالم هو الذي صار بداخلي".

قلت بصراحة تامة حيث لم أفهم مقصد جوليان على الإطلاق: "أعتقد أنني سأظل أتدبر كلامك هذا لفترة".

"بالطبع. أنا متفهم يا صديقي. سيأتي الوقت الذي تعي فيه ما أقوله. إن اتبعت المبادئ الذي كشفت لك عنها، وعملت بالأساليب التي اقترحتها عليك، فما من شك في أنك ستتقدم على درب التنوير. وستجيد فن السيطرة الذاتية. وسترى حياتك على حقيقتها: نقطة ضئيلة على نسيج الخلود. وستتجلى لك حقيقتك الفعلية وهدفك المطلق في الحياة".

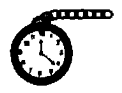
"ما هو؟".

"أن تخدم الآخرين بالطبع. فمهما كان لديك من بيت فخم، وسيارة فاخرة، فإن الشيء الوحيد الذي يمكنك أن تصطحبه في نهاية حياتك هو ضميرك. أنصت لضميرك، ودعه يوجهك. فهو يعرف الصواب، وسيخبرك بأن هدفك المطلق في الحياة هو خدمة الآخرين الغيرية بشكل أو بآخر. وهذا هو الذي تعلمته من رحلتي الشخصية. والآن، هناك الكثيرون الذين يجب أن ألتقي بهم، وأخدمهم، وأداويهم. فمهمتي هي نشر الحكمة القديمة لحكماء السيفانا لكل من يحتاج إلى سماعها. هذا هو هدفي".

لقد أشعلت حمية المعرفة روح جوليان، وكان هذا جلياً حتى لروح غير مستنيرة مثل روحي. فقد كان شديد الشغف، وشديد الالتزام، وشديد الحماس تجاه ما يقوله لدرجة أن كل هذا كان ينعكس على جسده. فتحوله من محام ضعيف عجوز إلى أدونيس صغير لم يتأتَ من جراء تغير بسيط في الحميةً والجرعة اليومية من خطة تدريبية سريعة المفعول. بل جاء هذا التحول نتيجة دواء عام لكل الأمراض عثر عليه جوليان في هذه الجبال الساحرة. لقد عثر على السر الذي ظل الناس يبحثون عنه على مدار عصور طويلة. فقد كان الأمر أكثر من كونه سراً للشباب. أو الإشباع، أو حتى السعادة. لقد اكتشف جوليان سر النفس.

ملخص خطة عمل الفصل ١١ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

احترم وقتك

الحكمة

- الوقت هو أثمن بضاعة لديك ولا سبيل لتعوىضه إن ضاع
- ركز على أولوياتك وتحر التوازن
- احرص على تبسيط حياتك

الأساليب

- قاعدة العشربن القدىمه
- ليكن لدبك الشجاعة لتقول "لا"
- عقلية فراش الموت

اقتباس جدير بالاستشهاد

ينسل الوقت من بىن أصابعنا مثل ذرات الرمل، فلا سبيل لأن ىرجع تانية وهؤلاء الذين ىستغلون وقىهم بحكمة من سن مبكرة ينعمون بحياة ترية، ومتمرة، ومشبعه

الراهب الدي باع سيارته الفيرارى

الفصل الثاني عشر

الهدف الأساسي للحياة

كل شيء له حياة، لا يعيش وحده، ولا لنفسه.

وليام بليك

قال جوليان: "لم يكن حكماء السيفانا أكثر الناس شباباً فحسب، بل كانوا أيضاً أطيبهم قلباً على الإطلاق.

"أخبرني المعلم رامان بأنه عندما كان طفلاً وبينما كان ينتظر أن يغلبه النعاس كان أبوه يدلف بهدوء إلى كوخه المغطى بالورود ويسأله عن أعمال الخير التي قام بها على مدار اليوم. صدق أو لا تصدق، إذا قال إنه لم يفعل أي شيء، كان أبوه يطلب منه الخروج وإسداء خدمة خيرية لغيره قبل أن يسمح له بالنوم".

تابع جوليان كلامه قائلاً: "من بين أهم الفضائل كلها للعيش المستنير التي يمكنني أن أشاركك إياها يا جون هي التالية: مهما حققت، ومهما امتلكت من منازل صيفية، ومن سيارات، فإن طبيعة حياتك سترتهن بطبيعة إسهاماتك".

"هل لهذا صلة بالأزهار الندية الصفراء في قصة المعلم رامان؟".

"بالطبع. فالأزهار ستذكرك بالمقولة الصينية المأثورة التي نصها 'دائماً ما يلتصق القليل من العطر باليد التي تعطيك الورود'. والمعنى واضح. فكلما عملت على تحسين حياة الآخرين من حولك، فإنك تعلي حياتك الشخصية بصورة غير مباشرة في نفس الوقت. وعندما تحرص على عمل الخير يومياً، تصبح حياتك أكثر ثراء، وأعمق هدفاً. ولتنمية قدسية كل يوم، احرص على إسداء الخدمات للآخرين بشكل أو بآخر".

"هل تقترح علي أن أشارك في بعض الأعمال التطوعية؟".

"هذه نقطة بداية ممتازة. ولكن ما أعنيه أكثر فلسفة من هذا بكثير. إنني أقترح عليك أن تتبنى نموذجاً جديداً لدورك على هذا الكوكب".

"إنني أتوه منك ثانية. أرجوك أن تسلط بعض الضوء على كلمة 'نموذج' فأنا لست معتاداً عليه".

"النموذج هو ببساطة طريقة للنظر إلى ظرف من الظروف أو للحياة ككل. فبعض الناس يرون كأس الحياة نصف فارغة، والمتفائلون يرونها نصف ممتلئة. فهم يفسرون نفس الظروف بشكل مختلف لأنهم تبنوا نموذجاً مختلفاً. والنموذج هو في الأساس العدسة التي ترى من خلالها أحداث حياتك سواء الخارجية منها أو الداخلية".

"هل تعني إذن بقولك لي بأن أتبنى نموذجاً جديداً لهدفي في الحياة أن أغير من منظوري؟".

"إلى حد ما. لكي تحسن من طبيعة حياتك بشكل جذري، يتحتم عليك أن تنمي منظوراً جديداً لعلة وجودك على الأرض. يجب أن تدرك أنك كما

دخلت العالم خالي الوفاض، ستخرج منه أيضاً خالي الوفاض. وطالما أن هذا هو الحال، فلابد إذن أن هناك سبباً واحداً وراء وجودك على الأرض".

"وما هو؟".

أجاب جوليان بقوله: "أن تبذل نفسك من أجل الآخرين، وأن تساهم بشكل هادف. ولست أعني أن تستغني عن وسائل متعتك أو مهنة المحاماة وتكرس حياتك للفقراء، على الرغم من أنني صادفت أناساً سلكوا هذا الدرب راضين قانعين. إن عالمنا يشهد تغيراً جذرياً. فالناس يبادلون المال بمغزى الأشياء. والمحامون الذين كانوا يحكمون على الناس بما لديهم من مال، يحكمون عليهم الآن بحجم التزامهم تجاه الآخرين، وبحجم قلوبهم. وترك المعلمون أحضان وظائفهم الآمنة من أجل رعاية المحتاجين من الأطفال في المناطق المتناحرة التي ندعوها الأحياء الفقيرة. لقد سمع الناس الدعوة الجلية للتغيير. وهم يدركون أنهم على هذه الأرض لغرض، وأنهم منحوا مواهب خاصة ستساعدهم على تحقيق الغرض من وجودهم".

"ما هذه المواهب الخاصة؟".

قال جوليان: "إنها تلك المواهب التي أخبرتك عنها طوال الليل: قدرات ذهنية عظيمة، وطاقة لا حد لها، وإبداع لا نهائي، ومخزون من الانضباط، ومعين من السلام الداخلي. والأمر كله ببساطة وقف الكشف عن هذه الكنوز وتطبيقها للصالح العام".

"لازلت أتفق معك. كيف إذن يمكننا أن نشرع في عمل الخير؟".

"الأمر يبدأ ببساطة بتصريحك بأنه ينبغي أن يكون من ضمن أولوياتك تغيير نظرتك إلى العالم بحيث تكف عن اعتبار نفسك فرداً منفصلاً عن الكل، بل جزءاً لا ينفصل عن الجماعة".

"إذن، هل ينبغي أن أكون أكثر طيبة ورقة؟".

"يجب أن تدرك أن أكثر الأشياء نبلاً هي أن تبذل للآخرين. يطلق حكماء الشرق على البذل عملية 'إزالة الأصفاد عن الذات'. وجوهرها هو فقدان وعيك بذاتك والبدء في التركيز على الهدف الأسمى. وقد يتخذ هذا شكل بذل المزيد لكل من حولك، سواء بذل المزيد من الوقت أو الجهد: فهذان هما حقاً أقيم الموارد التي تمتلكها. وقد يصل هذا البذل لدرجة أخذ إجازة سنوية لمساعدة الفقراء، أو قد لا يتعدى كونه السماح لبعض السيارات بتجاوزك في أثناء ازدحام مروري خانق. قد يبدو كلامي مبتذلاً، ولكن إن كنت قد تعلمت شيئاً واحداً فهو أن الحياة تتحرك إلى بعد أكثر سحراً عندما يشرع المرء في المساعدة على جعل العالم مكاناً أفضل. قال المعلم رامان إنه عندما نولد، فإننا نبكي في الوقت الذي يسعد فيه العالم. وأقترح أننا يجب أن نعيش حياتنا بشكل يحمل العالم على البكاء لفراقنا فيما نسعد نحن بتركه".

كنت أعرف أن جوليان يسعى للبرهنة على نقطة محددة. من بين الأشياء الذي بدأت تؤرقني فيما يتعلق بممارسة القانون هو أنني لم أشعر حقاً بأنني أساهم المساهمة الحقة التي أعرف أنني قادر على تقديمها. فما من شك أنه أتيح لي أن أترافع في عدد من القضايا ذات الطابع المشترك التي ساعدت على النهوض بعدد من القضايا الخيرية. ولكن المحاماة صارت تجارة بالنسبة لي أكثر منها مهنة محبوبة. فقد كنت باحثاً عن الكمال مثلي مثل كثيرين غيري من معاصريي. فكنا نجلس نحتسي القهوة والبيتزا سيئة المذاق في غرفنا ونخطط لتغيير العالم. لقد مر ما يقرب من ٢٠ عاماً منذاك الحين، وحلت محل رغبتي الحارقة في الدفاع عن الناس رغبة أخرى حارقة في سداد ديوني وتأمين معاشي. ولقد أدركت لأول مرة منذ فترة طويلة أنني حبست نفسي في شرنقة الطبقة الوسطى التي كفلت لي الحماية من المجتمع على اتساعه واعتدت عليها.

واصل جوليان حديثه قائلاً: "دعني أشاركك قصة قديمة من الممكن أن تبين

الأمر أفضل تبيان. كانت هناك سيدة عجوز ضعيفة مات عنها زوجها المحب. فذهبت لتعيش مع ابنها وزوجته وابنته. وفي كل يوم ساء شكلها وتدهورت قدرتها على السمع. وفي بعض الأيام كانت يداها ترتعشان بشدة لدرجة أن البازلاء كانت تتدحرج من طبقها إلى الأرض وكان الحساء ينسكب من فنجانها. ولم يسع ابنها وزوجته إلا أن ينزعجا بسبب الفوضى التي أحدثتها، وذات يوم طفح كيلهما. ولذا، فقد أعدا طاولة صغيرة للسيدة العجوز في ركن بجانب خزانة المكانس، وحملوها على تناول كل وجباتها هناك وحدها. وكانت تنظر إليهم أوقات الوجبات بعينين دامعتين من الجانب الآخر للغرفة، ولكنهما نادراً ما كانا يتبادلان معها أطراف الحديث عند تناول الطعام سوى لتقريعها على وقوع ملعقة أو شوكة.

"وذات ليلة، وقبل العشاء بالضبط، كانت الفتاة تجلس على الأرض وتلعب بقطع الميكانو. فسألها الأب. 'ماذا تصنعين؟'، فأجابت: 'مائدة صغيرة لك ولأمي لكي تأكلا عليها في ركن الغرفة عندما أكبر'. خيم صمت طويل على الأب والأم وشرعا في البكاء. فحينذاك كانا قد أدركا طبيعة أفعالهما والحزن الذي سبباه. وليلتها عادت المرأة العجوز إلى مكانها الطبيعي على مائدة العشاء الكبيرة. ومنذاك اليوم ظلت تتناول وجباتها معهم. وعندما كانت لقمة صغيرة أو شوكة تقع على الأرض لم يعد أحد يعترض.

قال جوليان: "في هذه القصة لم يكن الوالدان أشراراً، ولكنهما ببساطة كانا في حاجة إلى شرارة الوعي لكي تضيء لهما شمعة العطف. فالعطف وأعمال الخير التي يأتيها المرء تجعل الحياة أكثر ثراءً بكثير. كرس الوقت للتفكر صباح كل يوم في أعمال الخير التي ستقوم بها طوال اليوم. فكلمات الإطراء الصادقة التي تلقيها على مسامع أبعد من يتوقعها، ولفتات الدفء التي تغمر بها أصدقاءك الذين هم في حاجة إليها، وأمارات العطف لأفراد عائلتك التي

تبديها بلا سبب محدد، كلها تضيف إلى توجه أكثر روعة للحياة. وعلى ذكر الصداقات، تأكد من الحفاظ على سلامة هذه العلاقات. فالشخص الذي لديه ثلاثة أصدقاء أوفياء هو إنسان ثري".

أومأت برأسي موافقاً.

"فالأصدقاء يضفون مرحاً، وإعجاباً، وجمالاً للحياة. فالأشياء قليلة ونادرة تلك الأكثر تجديداً للحياة من مشاركة صديق قديم ضحكة صافية صادقة من القلب. والأصدقاء يبقونك متواضعاً عندما تتعالى وتتكبر، ويساعدونك على الابتسام عندما تأخذ الأمور على محمل الجد بشكل مفرط. والأصدقاء الأوفياء يمدون لك يد العون عندما تتأزم الحياة أمامك وتبدو الأمور أصعب مما هي عليه. إنني وحيد الآن لولاك يا جون. فما من أحد أصطحبه للتمشية في الغابات حيث يركن الجميع إلى سبات هادئ. وعندما أضع جانباً كتاباً رائعاً كان له عظيم الأثر في نفسي، لا أجد من أشاركه أفكاري. وليس لدي من أكشف له عن مكنون صدري عندما تدفئ أشعة شمس يوم خريفي جليل قلبي وتملأني سعادة".

تحكم جوليان في مشاعره وقال: "ولكن، ليس للندم مكان في حياتي. فقد تعلمت من معلميي في السيفانا أن 'كل فجر هو يوم جديد للمستنير'".

لقد كنت دوماً أنظر إلى جوليان على أنه مصارع قانوني فائق، يخوض جولاته ضد خصومه كما المقاتل الخبير بفنون القتال الذي يشق طريقه عبر كتلة من الألواح المعززة بقوة. وكان من السهل عليّ أن ألاحظ أن الرجل الذي قابلته منذ سنوات طويلة تحول إلى شخص آخر له طبيعته المختلفة. فقد كان الرجل الذي في حضرتي الآن رقيقاً، وطيباً، وهادئاً. وبدا راضياً بحاله التي هو عليها ودوره على خشبة مسرح الحياة. وعلى خلاف أي شخص آخر صادفته في حياتي، بدا أنه ينظر إلى آلام ماضيه نظرة المعلم الحكيم العجوز، وفي نفس الوقت أعلن أن حياته أكبر بكثير من مجموع الأحداث التي مرت فيها.

لمعت عينا جوليان أملاً في المستقبل. وغمرني شعوره بالسعادة جراء عجائب هذا العالم، وانغمست في مرح عيشه. وبدا لي أن جوليان مانتل، محامي المرافعات البارع، المحنك المدافع عن الأثرياء سما حقاً من مرتبة البشر الذين يمرون بالحياة دون أن يعبئوا بأحد، إلى كائن روحاني يمر بالحياة مراعياً للآخرين. ولعل هذا هو الدرب الذي أنا على وشك أن أسلكه أيضاً.

ملخص خطة عمل الفصل ١٢ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

احرص على خدمة الآخرين بلا أنانية

الحكمة

- يمكن إيجاز طبيعة حياتك في نهاية الأمر في طبيعة إسهاماتك
- لكي تنمي قداسة كل يوم يمر بك، احرص على أن تعيش لتبذل
- عندما تسمو بحياة الآخرين. تصل حياتك إلى أبعد أبعادها

الأساليب

- مارس أعمال الخير يوميا
- أعط السائلين
- نم علاقات أكثر ثراء

اقتباس جدير بالاستشهاد

أكثر الأشياء نبلا يمكنك أن تقوم بها هي أن تبذل من أجل الآخرين ابدا بالتركيز على هدفك الأسمى

الراهب الذي باع سيارته الفيرارى

الفصل الثالث عشر

السر السرمدي للسعادة الأبدية

عندما أعجب بظاهرة الغروب العجيبة أو جمال القمر البديع، تتوسع روحي في عبادتها لله.

المهاتما غاندي

لقد مضى على حضور جوليان إلى بيتي ما يربو على ١٢ ساعة ليلة أمس ليشاطرني حكمته التي تعلمها في السيفانا. ولقد كانت هذه الساعات الاثنتي عشرة دون شك هي الأهم في حياتي كلها. فقد غمرني على الفور شعور بالبهجة الشديدة، والحماس، والتحرر، نعم التحرر فلا شك أن جوليان قد غير من نظرتي للحياة بقصة المعلم رامان الأسطورية والفضائل الخالدة التي كانت

متمثلة فيها. ولقد أدركت أنني لم أشرع بعد في استكشاف الجوانب المهمة من الإمكانات البشرية. ولقد كنت أضيع الهبات اليومية التي كان الله يلقي بها في طريقي. لقد أتاحت لي حكمة جوليان الفرصة أن آخذ بتلابيت الجروح التي كانت تعوقني عن الحياة المفعمة بالمرح، والنشاط، والإشباع التي كنت على يقين من أنني أستحقها. لقد شعرت بالتأثر الشديد.

قال جوليان معتذراً: "يجب أن أغادر بعد قليل. فلديك العديد من الالتزامات التي تجثم على وقتك، كما أن لدي عملي الذي يجب أن أضطلع به".

"يستطيع عملي أن ينتظر".

أجاب جوليان بابتسامة سريعة: "مع الأسف، عملي أنا لا يمكن أن ينتظر".

"ولكن قبل أن أتركك، يجب أن أكشف لك عن العنصر الأخير في قصة المعلم رامان الساحرة ستتذكر بالتأكيد أن مصارع السومو الذي خرج من المنارة في منتصف الحديقة البديعة دون أن يغطيه سوى الكبل السلكي الوردي حول أعضائه التناسلية تعثر في ساعة ميقاتية لامعة من الذهب ووقع على الأرض. وبعد فترة بدت كالدهر، استعاد وعيه أخيراً عندما بلغ العطر الرائع للورود الصفراء أنفه. حينئذ قفز واقفاً في مرح وسعادة ذاهلاً إذ رأى طريقاً طويلاً متعرجاً مطعماً بملايين الماسات الصغيرة. وبالطبع فإن صديقنا مصارع السومو سلك هذا الطريق، ومن ثم عاش حياة سعيدة منذاك الحين".

ضحكت قائلاً: "يبدو هذا مقنعاً".

"لقد كان لدى المعلم رامان خيال خصب بحق، لا خلاف على ذلك. ولكنك رأيت أن لقصته هدفاً، وأن المبادئ التي ترمز إليها ليست قوية فحسب، بل في منتهى العملية أيضاً".

قلت موافقاً دون تحفظ: "صحيح".

"سيذكرك طريق الماس بالفضيلة الأخيرة للعيش المستنير. وعندما تتبنى هذا المبدأ في عملك اليومي، ستثري حياتك بشكل يصعب علي شرحه ووصفه.

وستشرع في استشعار العجائب البديعة في أبسط الأشياء، والعيش بالسعادة القصوى التي تستحقها. وبتلبيتك لوعدك لي ومشاطرتك الآخرين إياه، ستسمح لهم أيضاً بتحويل عالمهم من العادي إلى الاستثنائي".

"هل سيتطلب هذا المبدأ مني وقتاً طويلاً لكي أتعلمه؟".

"إن المبدأ في حد ذاته مباشر بشكل مذهل بما يسهل استيعابه. ولكن تعلم كيفية تطبيقه بفعالية في كل لحظات يقظتك سيستغرق بضعة أسابيع من الممارسة المنتظمة".

"حسناً، إنني مشتاق لأسمعه".

"من الغريب أن تقول هذا وذلك لأن الفضيلة السابعة والأخيرة هي جوهر العيش كله. لقد آمن حكماء السيفانا أن الحياة الممتعة والمفيدة حقاً تتأتى فقط من خلال عملية يطلقون عليها اسم 'العيش في الحاضر'. هؤلاء المعلمون أدركوا أن الماضي هو بمثابة الماء الجاري تحت الجسر، وأن المستقبل هو شمس بعيدة في أفق الخيال، وأن أهم لحظة هي اللحظة الآنية. تعلم أن تعيش هذه اللحظة وتتلذذ بها إلى أقصى حد".

"إنني أفهم ما تقصده بالضبط يا جوليان. يبدو أنني أمضي الجزء الأكبر من يومي في القلق حول أحداث ماضية ليس في مقدوري تغييرها أو التوتر بسبب أشياء في المستقبل لا تحدث قط. ودائماً ما يحتشد عقلي بملايين الأفكار الصغيرة التي تجذبني في ملايين الاتجاهات. إنه لأمر يبعث على الإحباط حقاً".

"لماذا؟".

"لأنني أصاب بالإرهاق من جراء ذلك. أعتقد أنني لا أنعم براحة البال فحسب. ومع ذلك، فقد مررت بأوقات كان فيها عقلي منشغلاً فقط بما بين يدي في الوقت الراهن. وعادة ما يكون هذا حينما أكون معرضاً لضغوط شديدة لكتابة مذكرة قانونية، فلا يتاح لي الوقت للتفكير في أي شيء آخر سوى المهمة التي بين يدي. ولقد شعرت أيضاً بنفس هذا القدر من التركيز الكامل عندما كنت أمارس كرة القدم مع الأطفال وكانت تحدوني رغبة شديدة في الفوز.

وحينها كانت الساعات تمضي كالثواني، وشعرت بالتركيز لقد كان الأمر كما لو أن أهم شيء بالنسبة لي هو ما أنا بصدد القيام به في هذه اللحظة. ولم يعد هناك أية أهمية لأي شيء آخر، أسباب القلق، والفواتير، وعملي بالمحاماة. وعندما أتدبر الأمر أجد أن هذه هي الأوقات التي شعرت فيها بأكبر قدر من راحة البال".

قال جوليان ويداه تنضمان إلى بعضهما البعض كما لو كان بصدد الدعاء بالشكر على أنه حارس الأسرار التي هو بصدد الكشف عنها: "إن الانغماس في مسعى يمثل لك تحدياً حقيقياً هو أضمن سبيل للإشباع الشخصي. ولكن السر الأساسي الذي يجب أن تذكره هو أن السعادة رحلة، لا وجهة. عش اليوم، فلن تجد له مثيلاً قط".

سألته بقولي: "هل هذا هو المبدأ الذي تمثله الماسات في قصة المعلم رامان الأسطورية؟".

أجاب جوليان باقتضاب: "نعم. فكما اكتشف مصارع السومو الرضا والسعادة الأبديين بسلوكه طريق الماس، يمكنك أن تنعم بالحياة التي تستحقها في اللحظة التي تشرع فيها في فهم أن الدرب الذي تسير فيه حالياً هو درب حافل بالماس وغيره من الكنوز التي لا تقدر بثمن. كف عن تضييع كثير من الوقت في مطاردة متع الحياة العظيمة في الوقت الذي تغفل فيه عن المتع الصغيرة البسيطة. أبطئ من إيقاع حياتك، واستمتع بجمال وقداسة كل ما هو حولك. فأنت مدين لنفسك بهذا".

"هل هذا يعني أنه ينبغي عليّ أن أكف عن رصد أهداف كبيرة لمستقبلي وأن أركز على الحاضر؟".

أجاب جوليان بحزم: "لا. كما قلت من قبل، إن أهداف وأحلام المستقبل هي عناصر مهمة في كل حياة ناجحة. والأمل الذي يحدو المرء تجاه ما يخفيه له المستقبل هو ما يحمله على مغادرة سريره في الصباح، ويبقيه متحمساً طوال أيام حياته. فالأهداف تلعب دور الحافز لحياتك. وقصدي ببساطة هو ألا تؤجل

السعادة قط بحجة الإنجاز. وإياك وتأجيل الأشياء التي لها أهمية فيما يتعلق بصالحك ورضاك لوقت لاحق. فاليوم هو اليوم الذي يجب أن تعيشه بكل ما فيك من قدرة على العيش، لا عندما تكسب اليانصيب أو عندما تحال للتقاعد. إياك أن تؤجل عيش حياتك بكل ما في الكلمة من معانٍ".

وقف جوليان وبدأ يذرع المكان جيئة وذهاباً كالمحامي المحنك الذي يكشف اللثام عن قرائنه الأخيرة في مرافعة ختامية محمومة. "لا تقنع نفسك باعتقادك أنك ستصبح زوجاً أكثر عطفاً وعطاءً عندما تجند شركة المحاماة خاصتك القليل من صغار المحامين الجدد لتخفيف العبء من على كاهلك. ولا تخدع نفسك فتظن أنك ستبدأ في إثراء عقلك، ورعاية جسدك، وتغذية روحك عندما يتضخم حسابك المصرفي بالقدر الكافي، وتصبح لديك رفاهية وقت الفراغ. فاليوم هو يوم الاستمتاع بثمار جهودك. واليوم هو يوم استغلال اللحظة وعيش حياة سامية. واليوم هو اليوم الذي تعيش فيه من خيالك وتجني فيه ثمار أحلامك ورجاء ألا تنسى أبداً نعمة العائلة".

"لا أعتقد أنني أعي ما تقصده بالضبط يا جوليان؟".

أجابني جوليان فوراً قائلاً: "عش طفولة أطفالك".

تمتمت متحيراً بسبب التعارض البين في كلامه: "ماذا؟".

"قليلة هي الأشياء التي لها من الأهمية ما يضارع كونك جزءاً من طفولة أبنائك. فما الغرض من تسلق درجات النجاح إن كنت قد ضيعت على نفسك الخطوات الأولى لأطفالك؟ وما الفائدة من امتلاك أكبر منزل في الحي لو لم تكرس الوقت لخلق بيت حقيقي؟ وما فائدة شهرتك في كل أرجاء المدينة كمحامٍ لامع لو أن أبناءك لا علم لهم بك قط؟". أضاف جوليان وقد صار صوته مرتعشاً من فرط العاطفة: "إنني أعرف عما أتحدث".

أسكتني هذا التعليق الأخير لجوليان. فكل ما أعرفه عن جوليان هو أنه كان محامياً لامعاً من الطراز الأول خالط الأثرياء والجميلات. ولقد كانت تجاربه الرومانسية مع عارضات الأزياء الفاتنات في مثل أسطورية مهاراته في قاعة

المحاكم. ما الذي من الممكن أن يعرفه هذا المليونير اللعوب عن الأبوة؟ وما الذي من الممكن أن يعرفه عن الصراعات اليومية التي واجهتها في محاولة أن ألعب كل الأدوار لكل الأشخاص، دور الأب الصالح، والمحامي الناجح؟ ولكن الحاسة السادسة لجوليان ضبطتني.

قال جوليان بهدوء: "إنني أعرف بعض الأمور عن نعمة الأطفال".

"ولكنني طالما ظننتك أشهر العازبين في المدينة قبل أن تستسلم وتترك مهنتك".

"قبل أن أنغمس في وهم أسلوب الحياة السريع المحموم هذا الذي اشتهرت به أيما شهرة، كنت متزوجاً كما تعرف".

"نعم".

توقف جوليان بعدها عن الكلام كما الطفل قبل أن يطلع أعز أصدقائه على سر دفين: "ولكن ما لا تعرفه أن لدي طفلة صغيرة. لقد كانت أجمل وأرق مخلوق رأيته في حياتي. وحينئذ، كنت أشبه بك عندما التقينا أول مرة: مغرور، وطموح، ومفعم بالأمل. وكنت أمتلك ما قد يحلم به أي إنسان. قال لي الناس إن مستقبلاً لامعاً بانتظاري، وزوجة رائعة الجمال، وابنة مدهشة. ولكن عندما بدت الحياة مثالية، ضاع كل شيء في لحظة واحدة"

لأول مرة منذ عودته، يعلو وجهه المرح البؤس والتعاسة. وشقت دمعة واحدة طريقها على وجنته البرونزية وسقطت على النسيج المخملي لمعطفه الأحمر الداكن. عجزت عن الكلام، مذهولاً من كشف صديقي القديم.

قلت متعاطفاً محيطاً كتفه بذراعي لكي أهدئ من ورعه: "لا داعي لأن تكمل يا جوليان".

"ولكنني يجب أن أكمل يا جون. لقد كنت أنت الأكثر وعداً من بين كل من عرفتهم في حياتي الماضية. وكما قلت، فقد كنت تذكرني كثيراً بنفسي عندما كنت أصغر. اعلم أن لديك الكثير حتى الآن من الأمور التي تسير لصالحك. ولكن إن واصلت العيش بهذه الطريقة، فاعلم أنك تشق طريقك إلى كارثة.

لقد عدت إلى هذا المكان لأريك أن هناك الكثير من العجائب بانتظارك لكي تستكشفها، والكثير من اللحظات الباقية لكي تتلذذ بها.

قال جوليان بانفعال وصوته لازال مختنقاً: "إن السائق المخمور الذي قتل ابنتي لم يقتل روحاً بريئة غالية في ظهيرة أحد أيام أكتوبر الحارة، بل قتل روحين. فبعد وفاة ابنتي، تهدمت حياتي. وبدأت أنفق كل لحظة تمر بي بالمكتب، آملاً عن حمق مني أن يسكن مستقبلي كمحامٍ من جرح قلبي. لقد مرت بي أيام كنت أنام فيها على أريكة مكتبي خشية أن أعود إلى البيت حيث العديد من الذكريات الحلوة. وبينما انطلق مستقبلي المهني بسرعة الصاروخ، انزلقت حياتي الشخصية إلى الحضيض. فزوجتي التي طالما كانت رفيقتي منذ أن كنا بكلية الحقوق، هجرتني زاعمة أن إدماني لعملي هو القشة التي قصمت ظهر البعير. وتدهورت حالتي الصحية، وانزلقت إلى الحياة المشينة التي انغمست فيها عندما التقيت بك أول مرة. لا شك في أنني كنت أمتلك كل شيء يشترى بالمال. ولكنني بعت روحي لقاء ذلك، بعتها حقاً".

"إذن، أنت تعني عندما قلت لي بأن 'أعيش طفولة أطفالي' أن أكرس الوقت لأراهم وهم يكبرون أمامي. أليس كذلك؟".

"حتى يومنا هذا، وبعد مرور ٢٧ عاماً منذ أن تركتنا ابنتي بينما كنا نقلها إلى حفل عيد ميلاد أعز صديقاتها، أنا على استعداد لأن أدفع أي ثمن لأسمع ضحكتها مرة ثانية، أو أن ألعب معها لعبة الغمضية كما كانت عادتنا في حديقتنا الخلفية. لكم أود أن أضمها بين ذراعي، وأربت على شعرها الذهبي برفق. لقد اقتطعت جزءاً من قلبي عندما رحلت. وعلى الرغم من أن حياتي ألهمت بمغزى جديد منذ أن عثرت على طريق التنوير وقيادة الذات في السيفانا، إلا أن يوماً لا يمر إلا وأذكر وجهها الوردي في عقلي الساكن. إن لديك أطفالاً رائعين يا جون. لا تغفل عنهم من أجل أشياء أخرى هم أهم منها. فأفضل هدية من الممكن أن تقدمها لهم هي حبك. احرص على أن توطد علاقتك بهم مرة ثانية. وبرهن لهم على أنهم أهم بكثير عندك من الميزات العابرة لمستقبلك

المهني. فسرعان ما سيغادرونك ويقيمون حياة وعائلات خاصة بهم. وحينئذ سيكون الأوان قد فات".

لقد لمس جوليان وتراً حساساً في نفسي. أعتقد أنني كنت أعلم منذ فترة أن إيقاع عملي الميال إلى الإدمان يفصم تدريجياً ولكن بشكل منتظم علاقات عائلتنا. ولكنه كان الجمرة الخامدة التي تحترق في هدوء، وتحشد طاقتها ببطء قبل أن تكشف عن أقصى مدى تدميري ممكن لها. لقد كنت أعرف أن أطفالي بحاجة إليّ، حتى وإن لم يصارحوني بهذا. لقد كنت في حاجة لأن أسمع هذه النصيحة من جوليان. إن الوقت ينسل بسرعة وأطفالي يكبرون بسرعة هائلة. ولا يسعني أن أذكر آخر مرة تسللت فيها أنا وابني آندي خارج المنزل في الصباح الباكر لأحد أيام السبت لنمضي اليوم عند فتحة الصيد التي كان جده يعشقها. فقد كانت هناك فترة كنا لا نفوت فيها أسبوعاً واحداً دون أن نذهب سوياً. أما الآن، فقد صار هذا الطقس المتمتع بقداسة القدم بدا وكأنه جزء من ذاكرة شخص آخر.

كلما فكرت في الأمر، مسني أكثر وأكثر. فقد حل تقدمي المهني محل حفلات عزف البيانو، ومسرحيات الأعياد، وبطولات الدوري الأصغر.

تساءلت قائلاً: "ما الذي أفعله بنفسي؟". لقد كنت حقاً أنزلق على المنحدر الزلق الذي وصفه جوليان. وعلى الفور قررت أن أتغير.

واصل جوليان كلامه بصوت يعلو مجدداً بحرارة الشغف: "إن السعادة رحلة. وهي أيضاً خيار تستقر عليه. فيمكنك أن تتلذذ بالماس على طول الطريق أو يمكنك أن تواصل العدو طوال حياتك في محاولة القدر الذهبي المراوغ الكائن في نهاية قوس قزح الذي تكتشف أخيراً أنه فارغ. تمتع باللحظات المتعة التي يتيحها لك كل يوم يمر بك لأن اليوم هو كل ما تملك".

"هل يستطيع أي شخص أن 'يعيش في اللحظة الحاضرة'؟".

"قطعاً. فمهما كانت ظروفك الحالية، يمكنك أن تدرب نفسك على التمتع بهبة العيش وملء وجودك بجواهر الحياة اليومية".

"ولكن أليس في تصريحك هذا القليل من التفاؤل؟ ماذا عن شخص فقد لتوه كل ما يملك بسبب صفقة عمل فاشلة؟ لنفترض أنه أيضاً فاشل عاطفياً بجانب فشله المالي".

"إن حجم حسابك المصرفي ومنزلك لا علاقة له بعيش حياة مفعمة بشعور بالمرح والعجب. إن هذا العالم مليء بأصحاب الملايين التعساء. هل تعتقد أن حكماء السيفانا كانوا يهتمون بامتلاك حقيبة استثمارات متوازنة، ومنزل صيفي جنوبي فرنسا؟" سألني جوليان بعبث.

"حسناً. فهمت قصدك".

"هناك فرق شاسع بين كسب قدر كبير من المال، وبناء حياة حافلة. فعندما تشرع في إنفاق خمس دقائق يومياً على ممارسة فن الامتنان، ستنمي بداخلك ثراء العيش الذي تبحث عنه. وحتى هذا الشخص الذي ذكرته في المثال السابق يمكنه أن يعثر على الكثير من الأشياء التي يمتن لها على الرغم من أزمته المالية الحادة. سله إن كان لازال يتمتع بصحته، وعائلته المحبة، وسمعته الطيبة في المجتمع. سله إن كان سعيداً لأنه ينعم بتجنسه بجنسية هذا البلد الرائع، وما إذا كان لديه سقف يؤويه. فربما أنه لا يملك أية أصول أكثر من براعة فائقة على العمل بكد، والقدرة على أن يحلم أحلاماً كبيرة، ولكنها أصول ثمينة يجب أن يمتن لها. إن لدينا جميعاً الكثير الذي نمتن له. وحتى الطيور التي تغرد خارج إفريز نافذتك ذات نهار صيفي رائع قد تبدو هبة للعاقل الحكيم. تذكر يا جون أن الحياة لا تعطيك دائماً كل ما تصبو إليه، ولكنها دائماً ما تمنحك ما تحتاجه".

"أتعني إذن أنه من خلال الامتنان يومياً لما أملكه من أصول، سواء كانت مادية أو روحانية، سأنمي بداخلي عادة عيش اللحظة الراهنة؟".

"نعم. هذه طريقة فعالة لعيش حياتك بشكل أكثر ثراءً. فعندما تتلذذ باللحظة الحاضرة، فإنك تشعل بداخلك نيران الحياة التي تسمح لك بالرقي بقدرك".

"أرقى بقدري؟".

"نعم. لقد قلت لك من قبل إن الله منحنا جميعاً مواهب محددة. فكل شخص على هذا الكوكب عبقري".

قلت ساخراً: "إنك لا تعرف شيئاً عن بعض المحامين الذين أعمل معهم".

قال جوليان بأسلوب تأكيدي. "كل الناس لديهم شيء قدر لهم القيام به. فسمتك العبقرية ستتجلى، وستملأ السعادة حياتك، ما أن تكتشف هدفك الأسمى في الحياة، ثم تقوم بتوجيه كل طاقاتك تجاهه. وما أن تقيم الصلة بينك وبين رسالتك هذه في الحياة، سواء كانت البراعة في التدريس للأطفال أو امتهان الفن عن حس راق مبدع، ستشبع كل رغباتك دون كلل منك. ولن يتطلب منك الأمر حتى المحاولة. والواقع أنه كلما حاولت، استغرقك الأمر وقتاً أطول لتحقيق أهدافك. وبدلاً من ذلك، اتبع ببساطة درب أحلامك على أن تكون متفائلاً كل التفاؤل بالإنجازات التي ستتدفق تجاهك. وهذا كفيل بأن يصل بك إلى وجهتك المقدسة. وهذا هو ما أعنيه بالرقي بمصيرك" هكذا ختم جوليان كلامه بحكمة.

"عندما كنت صبياً، كان أبي يحب أن يقص عليّ قصة بعنوان 'بيتر والخيط السحري'. لقد كان بيتر فتى نشطاً إلى حد بعيد، محبوباً من الجميع: من عائلته، ومدرسيه، وأصدقائه. ولكنه كان مشوباً بعيب وحيد".

"وماذا كان هذا العيب؟".

"لم يستطع بيتر قط أن يعيش في اللحظة الراهنة. فهو لم يتعلم الاستمتاع بمسيرة الحياة. فعندما كان بالمدرسة، كان يحلم باللعب بالخارج. وعندما كان يلعب بالخارج، كانت تراوده أحلام فيما يتعلق بإجازته الصيفية. لقد كان بيتر دائماً يحلم يقظاً دون أن يكرس وقته قط للتلذذ باللحظات الخاصة المميزة التي ملأت أيامه. وذات صباح، كان بيتر يتمشى بالخارج في الغابة القريبة من منزله. وعندما شعر بالتعب، قرر أن يستريح على العشب، وغلبه النعاس في النهاية. وبعد دقائق معدودة من النوم العميق، سمع شخصاً ينادي اسمه. جاءته

الصيحة من أعلى "بيتر! بيتر!". وبينما فتح عينيه ببطء، ذهل إذ رأى امرأة مدهشة تقف أعلاه. لابد أنها تربو على المائة عام، وشعرها الأبيض بياض الثلج يتدلى أدنى كتفيها كدثار من الصوف. وفي يد هذه المرأة التي خطتها التجاعيد كرة سحرية صغيرة ذات ثقب في منتصفها يخرج منه خيط ذهبي طويل.

قالت له المرأة: "بيتر، هذا هو قيد الحياة. إن شددته قليلاً، فستمر الساعة في ثوان. وإن شددته أكثر بقليل، فستمر أيام بطولها في دقائق. وإن شددته بكل ما أوتيت من قوة، فستمر أشهر، بل سنون، في أيام". أثار هذا الكشف بيتر، وانتابه القلق بشدة. وسأل العجوز بقوله: "أود الحصول على هذا الخيط إذا سمحت". وبسرعة مدت العجوز يدها إليه بالكرة ذات الخيط السحري.

"وفي اليوم التالي، كان بيتر يجلس في فصله شاعراً بالضجر والملل. وفجأة، تذكر لعبته الجديدة. وإذ سحب جزءاً صغيراً من الخيط الذهبي، سرعان ما وجد نفسه بالبيت يلعب في حديقته. وبعد أن أدرك قوة الخيط السحري، مل بيتر من كونه صبياً بالمدرسة وتاق لأن ينتقل إلى مرحلة المراهقة بكل ما تحمله هذه المرحلة من إثارة. ولذا، فقد سحب الخيط مرة ثانية من الكرة وبقوة.

"وفجأة كان قد وصل إلى مرحلة المراهقة ووجد نفسه بصحبة فتاة جميلة تدعى إليس. ولكن بيتر لم يكن راضياً مع ذلك حيث لم يتعلم قط أن يستمتع بكل مرحلة في حياته. وبدلاً من ذلك، حلم بيتر بأن يكون راشداً. ولذا، فقد سحب الخيط مجدداً فمرت العديد من السنوات مر البرق في لحظة. والآن، وجد نفسه وقد تحول إلى راشد في أواسط عمره. وصارت إليس الآن زوجته، ووجد نفسه محاطاً بعدد كبير من الأطفال. ولكن بيتر لاحظ شيئاً آخر ألا وهو أن شعره الذي كان يوماً ما أسود ناعماً أصابه بياض الشيب، وأمه التي كانت في ريعان شبابها ذات يوم والتي أحبها كل الحب أصابها الكبر والوهن. ومع كل هذا لم يستطع بيتر أن يعيش في اللحظة الراهنة. ولم يتعلم قط أن يعيش حاضره. ولذا، فقد قام مرة أخرى بسحب الخيط الذهبي وانتظر ظهور التغيرات الجديدة.

"اكتشف بيتر أنه صار الآن يبلغ من العمر تسعين عاماً. ولقد تحول شعره

الداكن الكثيف إلى البياض الثلجي، وكبرت أيضاً زوجته الجميلة الشابة إليس وماتت منذ سنوات قلائل. وكبر أطفاله الرائعون وتركوا البيت ليعيشوا حياتهم الخاصة. ولأول مرة في حياته كلها، أدرك بيتر أنه لم يكرس وقتاً ليحتضن عجائب الحياة وملذاتها. فلم يسبق له أن ذهب لممارسة الصيد مع أصدقائه، ولم يذهب للتمشية بصحبة إليس. ولم يسبق له أن زرع حديقة، أو قرأ هذه الكتب الرائعة التي كان يطيب له قراءتها، بل تعجل الحياة دون أن يستريح لالتقاط الأنفاس وليشهد كل ما هو جميل في مشوار الحياة.

"صار بيتر بائساً حزيناً عندما توصل إلى هذا الكشف. وقرر أن يخرج للتمشية في الغابات حيث جرت عادته في صباه ليصفي ذهنه، ويدخل البهجة على روحه. وعندما دخل الغابة، لاحظ أن شجيرات طفولته نمت وصارت أشجار بلوط هائلة. لقد نضجت الغابة نفسها وصارت فردوساً طبيعياً. جلس بيتر على العشب وغلبه النعاس. فناداه الصوت: "بيتر! بيتر!". فنظر لأعلى ذاهلاً ليرى أن المنادي لم يكن سوى تلك العجوز التي أعطته الكرة ذات الخيط الذهبي السحري منذ سنوات قليلة.

سألته العجوز: "'كيف استمتعت بهديتك المميزة؟'".

"جاء جواب بيتر مباشراً، إذ قال لها: 'لقد كانت ممتعة في البداية، ولكنني أمقتها الآن. فقد مرت حياتي كلها أمام عيني دون أن تسنح لي الفرصة لأن أتمتع بها. ما من شك أنني كنت سأمر بأوقات عصيبة وأوقات ممتعة أيضاً، بيد أنني لم تسنح لي الفرصة لأن أخوض التجربة سواء العصيبة أو الممتعة. إنني أشعر بالخواء الداخلي. ولقد اشتقت لهبة الحياة'.

"فأجابته العجوز: 'يا لك من كنود. ومع ذلك، سأمنحك أمنية واحدة أخيرة'.

"فكر بيتر للحظة ثم أجابها بسرعة: 'أود أن أعود صبياً وأعيش حياتي مجدداً'. وبعدها عاد إلى نومه العميق.

"ومرة ثانية، سمع بيتر أحدهم ينادي اسمه، ففتح عينيه متسائلاً: 'من

المنادي هذه المرة؟'. وعندما فتح عينيه، سر كل السرور ليرى أمه واقفة بجانب سريره. فقد بدت شابة في كامل لياقتها ونضارتها. أدرك بيتر أن السيدة الغريبة التي ظهرت له في الغابة حققت له أمنيته حقاً وأنه عاد لحياته السابقة.

"عنفته أمه بقولها: 'أسرع يا بيتر. إنك تكثر من النوم. ستؤخرك أحلامك عن موعد المدرسة إن لم تستيقظ فوراً'. غني عن القول إن بيتر خرج مسرعاً من السرير هذا الصباح، وبدأ يمارس حياته بالشكل الذي تمناه. وشرع بيتر في عيش حياته بكل لحظاتها، حياة مليئة بالكثير من المتع، والأفراح، والانتصارات، ولكنها لم تبدأ سوى عندما كف عن التضحية بالحاضر من أجل المستقبل، وشرع في عيش اللحظة الحاضرة".

قلت بهدوء: "قصة رائعة".

"مع الأسف يا جون، فقصة بيتر والخيط السحري لا تتعدى كونها قصة، مجرد قصة خيالية. فنحن هنا في العالم الواقعي لن تتاح لنا فرصة حقيقية لكي نعيش كل لحظة من لحظات الحياة. فاليوم هو فرصتك الوحيدة لكي تفيق حواسك لهبة الحياة قبل فوات الأوان. فالوقت ينسل حقا من بين أصابعك كما ذرات الرمل. ليكن هذا اليوم الجديد هو اللحظة الحاسمة في حياتك، اليوم الذي تتخذ فيه القرار الحاسم بالتركيز على ما يحوز أهمية حقيقية لديك. اتخذ القرار بتمضية مزيد من الوقت مع هؤلاء الذين يصبغون حياتك بمغزى حقيقي. وتعامل بإجلال مع اللحظات المميزة، وتلذذ بقوتها. وقم بالأشياء التي طالما كنت تتمنى القيام بها. تسلق هذا الجبل الذي أردت دائماً أن تتسلقه، أو تعلم العزف على البوق. ارقص تحت المطر أو قم بتأسيس شركة جديدة. تعلم أن تحب الموسيقى، وتعلم لغة جديدة، وأعد جذوة سعادة طفولتك. وكف عن إرجاء سعادتك من أجل الإنجازات. وبدلاً من ذلك، لمَ لا تستمتع بالعملية؟ جدد روحك، وابدأ في رعايتها. فهذا هو السبيل إلى السعادة المطلقة".

"السعادة المطلقة؟".

قال جوليان ووجهه يتوهج بهدوء يكاد يكون ملائكياً: "اعتقد حكماء

السيفانا أن الوجهة المطلقة لكل الأرواح المستنيرة حقاً هو مكان يعرف باسم النيرفانا. وهو أكثر من مكان في واقع الأمر، فقط ظن الحكماء أن النيرفانا هي حالة ترقى وتسمو على أي شيء عاشوه من قبل. ففي هذه الحالة، لا شيء مستحيل. ولم يكن هناك أية معاناة، وكانت رقصة الحياة تقام بمثالية مقدسة. وكان الحكماء عندما يصلون إلى هذه الحالة من السعادة القصوى يشعرون بأنهم يدلفون جنة على الأرض. لقد كان هذا هو هدفهم المطلق في الحياة.

تابع جوليان كما لو كان بصدد نقل نبوءة: "إننا جميعاً هنا لسبب محدد. تأمل في الغرض الرئيسي لوجودك، وكيف يمكنك أن تبذل من أجل الآخرين. وأطلق سراح نفسك من سجن الجاذبية. أشعل جذوة حياتك اليوم، ودعها تتوهج بشدة. وابدأ في تطبيق المبادئ والاستراتيجيات التي شاركتك إياها. وكن كل ما يمكن أن تكونه. وسيأتي عليك وقت تستشعر فيه ثمار هذا المكان المعروف بالنيرفانا".

"كيف لي أن أعرف أنني أدركت حالة الاستنارة؟".

"سيظهر لك القليل من التلميحات لتأكيد وصولك إلى هذه الحالة. وستبدأ في ملاحظة قداسة كل شيء يحيط بك: قداسة ضوء القمر، جاذبية السماء الزرقاء الغنية في نهار صيف قائظ، والإزهار العطر لزهور الربيع، أو ضحكة الطفل الصغير الشقية".

قلت مخلصاً مستشعراً الانفعالات وهي تفور بداخلي: "أعدك يا جوليان بأن الوقت الذي أمضيته معي لن يضيع هباءً، وأنني سأكرس نفسي للعيش بحسب حكمة حكماء السيفانا وسأحافظ على عهدي لك بنقل كل ما تعلمته على يديك لكل من سيفيد من هذه الرسالة. إنني أتحدث من خالص أعماقي. أعدك بذلك".

"انشر الميراث الغني للحكماء لكل من هم حولك. فسرعان ما سيفيدون من هذه المعرفة، ويحسنون من أسلوب حياتهم، بالضبط كما ستحسن أنت من

أسلوب حياتك. وتذكر أن الغرض هو الاستمتاع برحلة الحياة، وأن السبيل لا يقل روعة عن النهاية".

تركت جوليان يكمل كلامه فقال: "لقد كان المعلم رامان قصاصاً بارعاً، ولكن كانت هناك قصة واحدة قصها علي تميزت عن باقي القصص. هل لي أن أشاركك إياها؟".

"حتماً".

"منذ سنوات طويلة في الهند، أراد ماهراجا أن يبني صرحاً عظيماً وفاءً لزوجته ودليلاً على حبه الكبير لها. ولقد كانت نيته أن يقيم صرحاً لم يرَ العالم مثيلاً له، يلمع في ضوء القمر، ويلقى إعجاب الناس لقرون طويلة. وعليه، فقد كد العاملون لديه في عملهم وهم يقيمون هذا الصرح في الصيف القائظ. وبعد كل يوم صار الصرح يأخذ شكلاً أكثر تحديداً، لدرجة أنه صار أشبه بنصب تذكاري، منارة حب في ظل سماء الهند الزرقاء الصافية. وأخيراً وبعد ٢٢ عاماً من العمل اليومي، والتقدم التدريجي، صار هذا القصر المصنوع من الرخام كاملاً. خمن عما أتحدث؟".

"ليس لدي أية فكرة".

أجاب جوليان: "تاج محل. إحدى عجائب الدنيا السبع. وقصدي من وراء هذه القصة بسيط، ألا وهو أن كل إنسان في هذا الكون أعجوبة في حد ذاته، بطل بشكل أو بآخر. ولدى كل منا إمكانات تحقيق الإنجازات غير العادية، والسعادة والرضا الأبدي. وكل ما يتطلبه الأمر خطوات بسيطة باتجاه أحلامنا. إن الحياة التي تفيض بالعجائب مثلها مثل تاج محل تقام يوماً بعد يوم، ولبنة بعد لبنة. إن الانتصارات الصغيرة تفضي إلى أخرى كبيرة. والتغيرات والتحسينات الصغيرة التراكمية مثل تلك التي اقترحتها عليك، سترسخ عادات إيجابية. والعادات الإيجابية بدورها ستحقق نتائج. والنتائج ستلهمك للسعي باتجاه المزيد من التغير الشخصي ابدأ في عيش كل يوم من حياتك كما لو كان آخر يوم لك على الأرض. وابدأ اليوم، وتعلم المزيد، وأكثر من الضحك، وائت

الأعمال التي تروق لك حقاً. ولا تحرم نفسك من مصيرك. فما وراء ظهرك وما أمام عينيك أقل أهمية مما بداخلك".

نهض جوليان مانتل، هذا المحامي المليونير الذي تحول إلى راهب مستنير، دون أن يضيف كلمة أخرى، وعانقني كما لو كنت أخاه الذي لم تلده أمه قط، وخرج من غرفة معيشتي ومنها إلى حرارة يوم صيفي آخر قائظ. وبينما جلست وحيداً أجمع شتات أفكاري، لاحظت أن الدليل الوحيد على الزيارة العجيبة لهذا الشخص الحكيم كان يقبع على طاولة القهوة قبالتي. لقد كان هذا هو الكوب الفارغ.

ملخص خطة عمل الفصل ١٣ • حكمة جوليان بإيجاز

الرمز



الفضيلة

احتضن اللحظة الراهنة

الحكمة

- عش في "الحاضر" وتلذذ ببهجة الوقت الراهن
- إياك أن تضحي بالسعادة من أجل الإنجاز
- تلذذ برحلة الحياة، وعش كل يوم كما لو كان آخر أيامك

الأساليب

- عش طفولة أطفالك
- مارس الامتنان
- ارق إلى مصيرك

اقتباس جدير بالاستشهاد

لقد خلقنا جميعا على هذه الأرض لسبب محدد كف عن سجن نفسك وراء قضبان الماضي، وكن مهندسا لمستقبلك

الراهب الذي باع سيارته الفيراري

الفضائل السبعة السرمدية للعيش المستنير

الفضيلة		الرمز
١	سيطر على عقلك	الحديقة الرائعة
٢	اتبع هدفك في الحياة	المنارة الشاهقة
٣	مارس فلسفة الكايزن	مصارع السومو
٤	عش بانضباط	الكابل السلكي الوردي
٥	احترم وقتك	الساعة الميقاتية الذهبية
٦	اخدم الآخرين بلا أنانية	الورود العطرة
٧	اغتنم الحاضر	طريق الماس

لقد اطلعت على كتاب Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari. ما الذي يجب أن تفعله بعد ذلك؟

عش مصيرك

Live Your Destiny™

نظام الأيام السبعة لإيقاظ أكبر حياة بداخلك

يعد نظام الأيام السبعة برنامجاً تعليمياً على ٦ أسطوانات مضغوطة يساعدك على المزج بين المعارف المستقاة من كتاب Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari وحياتك اليومية. سيلعب روبن شارما على مدار سبعة أيام فارقة دور مدربك الشخصي حيث يريك بالضبط كيف يمكنك أن تتخذ الخطوات اللازمة لعيش أصدق حياة، وتجلي رغبات قلبك. وفي هذا النظام المبدل للحياة المتعمق وسهل الاستخدام في نفس الوقت ستكتشف التالي:

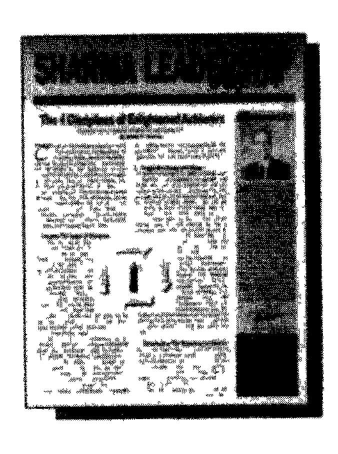
- كيف تحيا الحياة التي طالما حلمت بها
- وسائل فعالة لتطلق العنان لأبرز مهاراتك ومواهبك وتعلن عنها للعالم
- استراتيجيات محددة لكي تشعر بالمزيد من السعادة، وتحقق حريتك الشخصية
- أدوات لمساعدتك على التنفيس عن مخاوفك، وقهر قيودك، واستشعار قدر أكبر من الثقة لم تشهده من قبل
- وسائل غير عادية لكي تحب عملك، وتتصدر الريادة في مهنتك
- أفكار غير شائعة لكي تنعم بالحب الذي تريده، وترسخ علاقاتك
- كيف تستقطب الثراء، والنجاح، والمغزى في حياتك
- عملية كاملة لكي تنعم بالصحة المثالية والطاقة التي لا حدود لها

وتنطوي مجموعة Live Your Destiny أيضاً على كتيب عمل ثري المحتوى شديد الفعالية يمكن تحميله من على شبكة الإنترنت من شأنه توجيهك خلال النظام المؤلف من سبعة أيام، علاوة على كوبون خصم يكفل لك حسماً يصل إلى ١٠٠ دولار على ورشة عمل روبن شارما Awakening Best Self Weekend، وهي ورشة عمل تستمر يومين ونصف اليوم أحدثت ثورة في حياة الكثيرين على مستوى العالم.

٩٩,٩٥ دولاراً كندياً
٦٩,٩٥ دولاراً أمريكياً

إذا أردت أن تطلب شراء نسختك، فقم بزيارة الموقع التالي robinsharma.com أو اتصل بنا على الرقم المجاني التالي (774.2762) 1.888.RSHARMA

Sharma Leadership Report



عرض باشتراك مجاني لمشتري هذا الكتاب لفترة محدودة (الاشتراك السنوي قيمته ٩٥ دولار).

يحفل "تقرير شارما للقيادة" Sharma Leadership Report وهي الصحيفة الإخبارية المتخصصة لروبن شارما، بالنصائح والحكم العملية، والدروس، والأدوات التي من شأنها مساعدتك على الاستمتاع بحياتك إلى أقصى حد ممكن على المستويين العملي والروحاني. لقد اطلع أناس من شتى أرجاء العالم ومن شتى دروب الحياة على هذا التقرير الملهم بحثاً عن تحقيق التوازن العائلي والعملي، وتحقيق أعلى أداء ممكن، والسيطرة على الضغوط، وتعميق العلاقات، وتحقيق الأحلام. ويعد هذا التقرير إصداراً شديد التميز حافلاً بالفوائد العظيمة.

للحصول على اشتراكك المجاني، يرجى زيارة موقع robınsharma.com والتسجيل على شبكة الإنترنت اليوم. إننا أيضاً ندعوك لمشاركة هذه الصحيفة الإخبارية الإلكترونية المتخصصة مع أصدقائك، لكي يفيدوا هم أيضاً من الأفكار القوية الفعالة، ويعيشوا حياة عظيمة، ويتركوا إرثاً مجيداً.

الخطب الأساسية وندوات روبن شارما

يعد روبن شارما أحد ألمع المتحدثين المحترفين في العالم أجمع حول موضوع القيادة، والأداء الرفيع، والسيطرة على التغير، والكشف الشخصي. ولقد جعلته أفكاره المتعمقة حول هذه الموضوعات الاختيار الأول لدى المؤسسات الباحثة عن خطيب رفيع المستوى أو رئيس لندواتها من شأن رسالته أن تبدل حياوات، وتثمر عن نتائج مبهرة، وتعيد الالتزام والإنتاجية في هذه العصور المتقلقلة. جدير بالذكر أن العروض التقديمية الملهمة بشكل استثنائي لروبن يسهل تخصيصها بالكلية من خلال عملية بحثية فريدة ثرية في محتواها يستطيع رجالك الاستعانة بها على الفور، ومصممة بدقة شديدة بحيث تساعد الأفراد على الانتقال إلى مستويات جديدة تماماً من الأداء، والشغف، والإبداع، والإشباع الفردي.

للاتفاق مع روبن شارما لمؤتمرك التالي أو ندوتك المقامة بمؤسستك، يرجى زيارة موقع robinsharma.com أو الاتصال بـ:

Marnie Ballance
VP of Speaking Services
Sharma Leadership International
Tel: 1.888.RSHARMA (7742762)

نبذة حول المؤلف

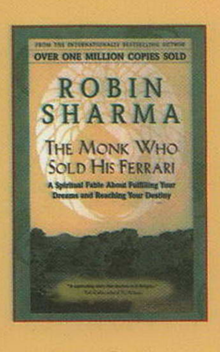
روبن شارما هو أحد أفضل خبراء العالم في مجال القيادة، والأداء الرفيع، واكتشاف الذات ولقد ألف عدداً كبيرا من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم بما في ذلك الكتاب الأول الأكثر مبيعا على المستوى الدولي "الراهب الذي باع سيارته الفيراري"، وتتماته الذائعة Leadership Wısdom from The Monk Who Sold Hıs Ferrarı، و Family Wisdom from The Monk Who Sold His Ferrarı، و Who Will Cry When You Die? و The Saınt, The Surfer & The CEO، وهو الكتاب الأكثر مبيعا على موقع amazon.com. وبصفته ضيفا متكررا على وسائل الإعلام القومية، فقد ظهر في برنامجه المميز PBS، كما ظهر فيما يربو على ١٠٠٠ برنامج بالتليفزيون والراديو جدير بالذكر أن هناك أيضا طلبا شديداً عليه في شتى أرجاء العالم كمتحدث أساسي، وكثيرا ما يشارك أشخاص من أمثال جاك ولش، وبل كلينتون، وكريستوفر ريف، ود فيل، وديباك تشوبرا، ووين داير الظهور في البرامج الشهيرة والمحافل الدولية

ولقد كان شارما يعمل بالمحاماة حيث حصل على شهادتين في القانون، إحداهما شهادة الماجستير ويعد روبن المدير التنفيذي الملهم لشركة Sharma Leadershıp Internatıonal (SLI)، وهي شركة خدمات تعليمية لاقت الإعجاب والاحترام على مستوي العالم تقدم خدمتها للعاملين ورجال الأعمال بحيث يستخرجون أعلى إمكاناتهم المهنية والشخصية وتدير الشركة أيضا برنامج Elite Performers Serıes الذي حاز شهرة واسعة، وهو برنامج شديد الفعالية وعميق الأثر يستغرق يومين ويساعد الأفراد على إظهار براعتهم في كل ما يقومون به من عمل، وبرنامج The Monthly Coach، وهو كتاب واسطوانة روبن المدمجة لهذا الشهر علاوة على ذلك، فإن روبن خبير في التدريب التنفيذي/الحياتي للمدراء التنفيذيين، ورجال الأعمال، وبعض أنجح رجالات العالم

إن رسالة روبن الشخصية هي مساعدة الآخرين على إعادة اكتشاف هويتهم الشخصية الحقيقية، وعيش حياتهم بشكل خلاق مفيد لغيرهم ومن خلال مؤسسة The Robın Sharma Foundatıon for Chıldren، يقدم روبن مساعداته للأطفال المعدمين سعيا منه لتحقيق أحلامهم.

لمزيد من المعلومات حول روبن شارما أو أي من منتجات شركته، يرجى زيارة موقع robınsharma.com أو الاتصال على رقم (774.2762) 1.888.RSHARMA.

ثناء على «الراهب الذى باع سيارته الفيرارى»

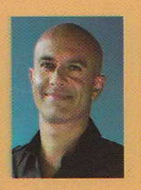


«لا أستطيع أن أصفه بأنه أقلّ من رائع، سيصبغ هذا الكتاب حياته بالبركة»
مارك فيكتور هانسن، أحد مؤلفى «شوربة الدجاج للروح».

«مغامرة ممتعة، ومذهلة، وخيالية... تشتمل على كنوز من الحكمة من شأنها إثراء حياة كل إنسان والنهوض بها»
برايان تراسى، مؤلف كتاب Maximum Achievement

«كتاب رائع من شأنه تغيير مسار حياتك»
إلين سانت جيمس، مؤلفة «بسّط حياتك» و «بساطة النفس»

قصة «الراهب الذى باع سيارته الفيرارى» هى قصة جوليان مانتل المحامى اللامع الذى أدّى أسلوب معيشته المفتقر للتوازن إلى إصابته بأزمة قلبية كادت تودى بحياته فى إحدى قاعات المحاكم المزدحمة بالجمهور. ويفضى انهياره الجسدى إلى أزمة روحانية تجبره على مواجهة حالته والبحث عن أجوبة شافية لأهم الأسئلة الحياتية. وعلى أمل منه أن يعثر على السعادة والرضا. فقد انطلق فى رحلة عجيبة شبيهة بالأوديسا إلى حضارة عتيقة حيث اكتشف نظاماً قوياً له القدرة على إطلاق طاقاته الذهنية، والجسدية، والروحية، وتعلّم العيش بقدر أكبر من الشغف، والهدف، والسلام. إن هذه القصة المُلهمة بما تتّسم به من مزج بين الحكمة الروحانية السرمدية للشرق ومبادئ النجاح الحديثة للغرب تبيّن لك خطوة بخطوة الدرب الذى يصل بك إلى حياة أكثر شجاعة، وتوازن، وثراء، ومرح.



روبن شارما حاصل على بكالوريوس وماجستير القانون، ويُعدّ أحد أبرز خبراء القيادة، والأداء الرفيع، وضبط النفس فى العالم. وروبن هو مؤلف سبعة كتب حققت أعلى مبيعات على مستوى العالم بما فيها Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari و Who Will Cry When You Die?، وهو يشغل منصب المدير التنفيذى المُلهم لشركة Sharma Leadership International، وهى شركة كبرى متخصّصة فى تقديم خدمات توجيهية واستشارية. لمزيد من المعلومات حول الأفكار الرئيسية، والتدريب التنفيذى، والندوات التى أقامها روبن شارما، يُرجى زيارة موقع www.robinsharma.com أو الاتصال بالرقم 1-888-RSHARMA (من داخل الولايات المتحدة).








حصريات
مجلة
الابتسامة